

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

## МЕНЮ

22 декабря 2025 г.

### Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	180	5,2	7,3	21,4	173
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,2	2,6	9,8	76
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		10,7	14,9	46,6	365
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,3	0,8	17
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НАМ/К СО СМЕТАНОЙ	150	5,4	5,6	16,2	137
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	5,6	6,3	5,2	101
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		19,4	17,5	76,1	541
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	1,6	1,9	14,4	82
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81
Итого		3,1	3,8	29	163
<b>Ужин</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	19	8	1	153
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,7	3,8	3,9	54
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	9,8	51
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		21,9	12,2	25,3	309
Всего		55,5	48,8	186,8	1425

Цена: 175 рублей