

Утверждаю

директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ
23 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5	7,1	23,2	178
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,5	2,2	9,1	67
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,8	12,9	103
Итого		9,4	14,1	45,2	348
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,6	1,2	5,1	34
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	160/9	2,7	3,6	15,9	107
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	10	10,5	19	211
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2	0,1	8,7	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8,1	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	69
Итого		17	15,8	71,4	497
Полдник					
РЯЖЕНКА	180/15	5	4,4	7,4	94
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110
Итого		6,8	5,8	29,9	204
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,2	6,1	7,7	140
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого		14,7	6,2	23,7	212
Всего		48,4	42	180,9	1307

Цена: 168 рублей