

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

26 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	5,1	5,4	18,4	144
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,6	2,8	12,8	87
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		15,7	22,1	48,3	457
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,5	45
Итого		0,5	0,1	10,5	45
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА /К СО СМЕТАНОЙ	180	3,9	6,2	21,2	157
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	11,4	13,1	10,3	206
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4	0,3	26,1	123
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		22,5	22,5	91,6	661
Полдник					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	210			17,1	69
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	130
Итого		3,9	1,5	42,2	199
Ужин					
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	190	5,1	7,7	16,7	157
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116
Итого		12,4	14,4	46,8	369
Всего		55	60,6	239,4	1731