

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

28 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	8,4	24,7	201
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,8	4,3	11,3	92
Итого		12,5	16,1	48	389
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,5	46
Итого		0,5	0,1	10,5	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СОЛЕННОГО ОГУРЦА	60	0,8	3,5	3,9	51
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	4,4	18,1	123
ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	12,8	14,3	37	328
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,9	33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	0,3	24,6	116
Итого		20	22,6	91,5	651
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
БАТОН	25	2	0,3	12,3	60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7		71
Итого		6,6	6	19,3	160
Ужин					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	175	17	8,9	5	168
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	3,2	3,8	47
ЧАЙ С САХАРОМ	200			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
Итого		20,9	12,5	37,8	348
Всего		60,5	57,3	207,1	1594

Цена: 169 рублей