

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

## МЕНЮ

29 октября 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>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	101	0,5	0,1	10,2	43
Итого		0,5	0,1	10,2	43
<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
Итого		18,1	17,3	67,6	500
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97
ВАФЛИ	20	0,8	1	23,2	106
Итого		6	5,5	30,8	203
<b>Ужин</b>					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	15	7,7	1,1	135
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,8	1,9	4	37
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	9,8	51
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		18	10	25,5	274
Всего		53,3	47,8	180,7	1385

Цена: 170 рублей