

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

## МЕНЮ

30 сентября 2025 г.

### Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,4	9,3	20,1	191
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	3,3	9,6	81
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,5	4,7	10	89
Итого		11	17,3	39,7	361
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ	112	0,6	0,1	11	47
Итого		0,6	0,1	11	47
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ	30	0,3	1,9	1,4	25
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	150	2,4	3,1	17,9	109
ЛАПШЕВНИК	130	12,3	13,9	21,3	261
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	1,9	2,7	31
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,1	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		19,2	21,3	74	567
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		1,5	2	21,2	109
<b>Ужин</b>					
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	4	12,9	22,2	221
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		7,3	30
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		12	17,9	46,8	396
Всего		44,3	58,6	192,7	1480