

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	
Завтрак					
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
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	112	0,6	0,1	11	47
Итого		0,6	0,1	11	47
Обед					
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
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			6,3	26
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		1,5	2	21,2	109
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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