

Утверждаю

директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,2	9,6	22,6	206
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	12,8	104
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		13,1	18,1	48,9	412
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	101	0,5	0,1	10,2	43
Итого		0,5	0,1	10,2	43
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,9	5,6	53
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	8,1	8,1	25	206
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	14,2	14,7	30,8	313
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	4,6	39
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		28,4	28	103,9	785
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,8	6,9	45,6	289
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,3	14,4	24,8	249
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3		9,5	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого		12	19,2	49,7	423
Всего		63,8	72,3	258,3	1952

Цена: 168 рублей