

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,3	8,6	19,7	182
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,3	3,4	10,8	87
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,5	4,7	10	89
Итого		11,1	16,7	40,5	358
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	101	0,4	0,4	8,6	42
Итого		0,4	0,4	8,6	42
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	1,5	2,4	25
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	6,5	6,6	17,9	157
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	130	12,3	13,9	21,3	260
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,4		2,9	14
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			4,9	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,2	13,5	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		23,2	22,4	71,4	580
Полдник					
РЯЖЕНКА	183	5,5	1,8	7,7	73
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,8	4,7	30	198
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	4	12,9	22,2	221
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		7,5	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59
Итого		11,3	17,7	42,5	375
Всего		53,8	61,9	193	1553

Цена: 157 рублей