

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША 3 ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	190	8,1	9,4	31,9	244
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		14,6	17,7	62,8	469
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,6	0,1	11,3	49
Итого		0,6	0,1	11,3	49
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0,5	1	1,4	17
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУР .БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,3	5,9	20,1	149
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	150	17,8	21,3	7,4	293
СОУС ТОМАТНО ОВОЩНОЙ	50	0,7	1,9	3,4	34
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБПШЕНИЧНЫЙ	46	3	0,4	19,5	94
Итого		28,6	30,9	81,7	724
Полдник					
РЯЖЕНКА	205	6,2	2,1	8,6	82
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		10	7	45,8	291
Ужин					
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	70	1,1	2,3	6,1	50
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	17,3	13,6	20,5	276
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	70	1	2,8	4,5	48
КИСЕЛЬ	185			9,1	36
Итого		19,4	18,7	40,2	410
Всего		73,2	74,4	241,8	1943

Цена: 168 рублей