

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,5	7,8	22,7	183
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	12,8	104
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		12	17	53,5	416
II Завтрак					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого		2,3	0,8	31,5	144
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,7	2	35
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	180	7,5	7,5	22,2	188
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	4,7	24,6	162
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	7,8	8,8	6,1	136
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	107
Итого		25,2	24	90,9	685
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108
СУХАРИК	50	4	0,5	24,6	119
Итого		9,8	5,5	33	227
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	15,4	8,8	1,2	144
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	1,9	3,9	36
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	10,9	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
Итого		19,8	11,3	36,3	335
Всего		69,1	58,6	245,2	1807
Стоимость – 170 руб					