

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ
14 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	8,4	24,7	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,4	4,4	14,7	109
Итого		12,9	16	52,3	406
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	117	0,6	0,1	11,6	50
Итого		0,6	0,1	11,6	50
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,3	2,4	2,8	36
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	6	18,8	150
ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	12,4	14,2	33,2	311
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	180	0,1	0,1	7,9	33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,7	0,3	24,1	114
Итого		21,4	23	86,8	644
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		3,1	2,4	44,5	212
Ужин					
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	66
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,1	13,8	2,7	171
ЧАЙ С САХАРОМ	200			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		12,3	14,8	42,1	354
Всего		50,3	56,3	237,3	1666

Цена: 162 рубля