

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

16 июля 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	9,4	22,7	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	12,8	104
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		12,5	17,9	49	407
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	112	0,6	0,1	11,3	48
Итого		0,6	0,1	11,3	48
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,9	5,6	53
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	3,6	22,6	135
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	15	15,4	30,8	323
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	4,6	39
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	102
Итого		22,8	24,1	93,9	687
Полдник					
КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	103
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,4	9,8	45	312
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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		57,3	71,1	248,9	1877
Стоимость – 170 руб.					