

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

18 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90	5,1	5,4	18,4	144
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,6	2,8	12,8	87
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		15,7	22,1	48,3	457
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	106	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	2,3	1	26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	7,2	27,6	195
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СМЯСО КУР	200	11,9	13,9	17,7	246
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,7	0,3	24,1	114
Итого		20,8	23,8	85,5	643
Полдник					
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	210			17,1	69
БАТОН	25	2	0,3	12,3	60
Итого		2	0,3	29,4	129
Ужин					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	14,7	6,2	7,1	145
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ	200	0,2	0,1	8,8	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,5	22	106
Итого		18,3	6,8	37,9	288
Всего		57,3	53,1	211,8	1563

Цена: 165 РУБЛЕЙ