Подписан цифровой подписью: Малкин В.Ю.
DN: O="ГБОУ ООШ п.В.Подстепновка ", CN=Малкин В.Ю., E=v_podstep_sch_vlg@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.09.15 15:54:22+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

МЕНЮ

18 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	8,0	8,5	30,1	229,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	12,9	98,0
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	**410**	**14,6**	**17,1**	**60,5**	**455,8**
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**70,5**
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,8	3,4	3,9	49,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,8	8,8	23,2	205,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	13,3	5,8	27,8	216,7
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	19,7	6,9	2,0	173,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	**715**	**47,3**	**25,6**	**109,4**	**888,2**
Полдник					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	220	5,6	4,9	22,9	159,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:	**250**	**7,9**	**7,8**	**45,2**	**284,2**
Ужин					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,5	2,1	5,2	46,2
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	130	9,0	10,3	57,0	357,0
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,9	38,6
Итого за прием пищи:	**450**	**10,6**	**12,5**	**71,1**	**441,8**
Всего за день:		**81,0**	**63,6**	**300,9**	**2140,5**

Цена: 180 рублей