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: 2026.09.17 18:50:38+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

МЕНЮ

20 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,9	7,7	33,3	234,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	14,2	101,9
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	**400**	**13,9**	**15,8**	**60,0**	**438,5**
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	13,1	63
Итого за прием пищи:	**150**	**0,5**	**0,5**	**13,1**	**63**
Обед					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5	0	2,8	14,2
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	7,3	9,3	26,2	222,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,5	4,5	28,7	174,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	7,4	8,1	2,6	114,1
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,4	2,5	2,1	35,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
Итого за прием пищи:	**694**	**22,0**	**24,6**	**83,6**	**653,6**
Полдник					
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:	**250**	**8,7**	**8,4**	**31,1**	**241,7**
Ужин					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70	0,9	5,0	3,6	63,2
СУХАРНИК	150	9,9	14,8	14,8	230,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,2	29,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	**470**	**14,3**	**20,2**	**46,8**	**425,5**
Всего за день:		**59,4**	**69,5**	**234,6**	**1822,3**

Цена: 185 рублей