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: 2026.09.22 14:28:01+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

МЕНЮ

3 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	19,5	15,3	14,4	268,6
СОУС СЛАДКИЙ	30	0	0	6,4	25,8
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	**400**	**25,4**	**23,6**	**44,3**	**486,9**
II Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,9	71,6
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,9**	**71,6**
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	2,9	4,1	45,9
СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,1	9,3	26,6	222,9
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	150	2,2	5,3	13,2	109,6
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	70	7,6	7,4	10,4	139,8
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:	**665**	**19,4**	**25,1**	**75,5**	**612,2**
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,9	38,6
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,8	18,7	93,0
Итого за прием пищи:	**250**	**3,2**	**0,9**	**27,6**	**131,6**
Ужин					
САЛАТ ИЗ ВАРЕНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,5	1,2	10,8	60,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,1	13,4	2,8	170,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	**450**	**15,1**	**15,0**	**42,1**	**362,9**
Всего за день:		**63,7**	**65,2**	**204,4**	**1665,2**

Цена: 185 рублей