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: 2026.08.12 08:31:23+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

МЕНЮ

14 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,3	7,3	29,7	214,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	10,5	79,6
БАТОН	34	2,7	1	17	88,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	**409**	**13,3**	**15,1**	**57,2**	**419,7**
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	**115**	**0,6**	**0,1**	**11,6**	**49,5**
Обед					
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	50	0,8	2	3,7	36,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,2	7,5	21,4	180,9
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	8,8	10,2	28,7	244,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,2	46,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	**688**	**21,9**	**20,3**	**97,2**	**661,4**
Полдник					
КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,8	18,7	93,0
Итого за прием пищи:	**250**	**8,7**	**5,7**	**26,5**	**195,8**
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	18,5	7,2	6,8	167,7
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	**450**	**20,4**	**7,5**	**28,4**	**267,3**
Всего за день:		**64,9**	**48,7**	**220,9**	**1593,7**

Цена: 187 рублей