



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: 2026.09.29 18:48:39+04:00'

Foxit PDF Reader Версия: 12.1.0

МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов

2026.09.29 18:48:39+04:00' PDF Reader Версия: 12.1.0

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	29,1	225,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,1	0	37,4
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2	2,6	0	32,1
Итого за прием пищи:	411	15,9	19,4	52,6	450,5
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 ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,8	2,0	3,7	36,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,1	8,4	19,6	184,1
ЛАПШЕВНИК С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	11,8	10,4	28,8	258,1
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1	2,6	20,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	688	24,2	22,3	96,6	692,1
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,9	38,6
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,8	0,9	28,0	138,3
Итого за прием пищи:	250	4,9	1,0	36,9	176,9
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,4	4,9	0,3	66,6
РАГУ ОВОЩНОЕ	190	4,6	9,5	26,1	203,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	455	11,9	14,6	44,3	350,7
Всего за день:		57,5	57,4	242,0	1719,7

Цена: 185 рублей