

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

14 января 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7	7,5	27,5	206
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	13	99
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		13,4	15,9	55,9	421
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,5	0,1	10,6	46
Итого		0,5	0,1	10,6	46
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	5,6	5,5	33,6	207
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	1,9	3,5	14,5	98
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСО КУР	200	11,4	13,7	12,9	223
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		13,6	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,5	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		24	23,3	103,8	726
Полдник					
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	5,6	3,5	19,6	134
Итого		11,4	9,7	28,7	250
Ужин					
БАНАН	150	2,2	0,7	31,5	144
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ	150	21,3	13,5	20,9	295
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО ЯГОДНОГО	200			15,4	62
Итого		23,5	14,2	67,8	501
Всего		72,8	63,2	266,8	1944

Цена: 180 рублей