

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

14 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	170	5,8	6,2	23,3	173
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34	2,2	4,9	14,9	113
Итого		11,1	13,7	47,9	361
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	10,2	44
Итого		0,5	0,1	10,2	44
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	30	0,9	1,8	2,3	29
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	3,4	12,9	90
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	160	9,1	11	10,3	179
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		16,4	16,8	62,2	467
Полдник					
МОЛОКО	180	5,5	5,8	8,6	110
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,5	2,6	9,5	76
Итого		9	8,4	18,1	186
Ужин					
БАНАН	150	2,2	0,7	31,5	144
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ	150	21,3	17,5	20,9	331
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДО ЯГОДНОГО	180			8,7	35
Итого		23,5	18,2	61,1	510
Всего		60,5	57,2	199,5	1568

Цена: 175 рублей