

Утверждаю

директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ
15 января 2026 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	180	5,6	7,3	24,1	186
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		11	14,9	49,2	377
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого		0,5	0,1	10,1	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,3	1,9	1,4	25
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	6,5	8,1	19,9	180
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	50	4,7	5,2	4,3	84
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,5		11,3	47
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		19,2	19,5	77	563
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	1,6	1,9	14,4	82
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	20	2,4	0,3	14,7	71
Итого		4	2,2	29,1	153
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	19	8	1	153
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,7	3,8	3,9	54
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	9,8	51
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		21,5	12,2	23,2	299
Всего		56,2	48,9	188,6	1435

Цена: 175 рублей