

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 |                               |
| <b>Завтрак</b>                                 |       |                   |         |             |                               |
| 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                           |
| <b>II Завтрак</b>                              |       |                   |         |             |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1        | 43                            |
| Итого  |       | 0,5               | 0,1     | 10,1        | 43                            |
| <b>Обед</b>                                    |       |                   |         |             |                               |
| 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                           |
| <b>Полдник</b>                                 |       |                   |         |             |                               |
| 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                           |
| <b>Ужин</b>                                    |       |                   |         |             |                               |
| 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