

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,1	8,4	22,3	191
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	3,1	2,7	10	77
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,1	15,9	45,2	371
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	119	0,6	0,1	11,8	51
Итого		0,6	0,1	11,8	51
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,6	1,2	5,1	34
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,8	7,1	15,9	155
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	10	10,5	19	211
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2	0,1	8,7	37
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59
Итого		20,8	19,3	69,7	537
Полдник					
ЧАЙ	185/15				
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110
Итого		1,8	1,4	22,5	110
Ужин					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1	2,5	6,5	54
СУХАРНИК	130	9,9	13,7	9,7	201
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25				
Итого		11,1	16,3	25,3	296
Всего		45,4	53	174,5	1365

Цена: 157 рублей