

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

## МЕНЮ

21.10.2025 г.

### ЯСЛИ 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА	120	20,2	15,4	13,4	277
ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	5	1,4	1,6	10,8	64
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,2	13,9	100
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
Итого		27,8	25,2	53,5	557
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,9	51
Итого		0,6	0,1	11,9	51
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	30	0,4	2,4	1,9	31
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУР.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	180	7,6	8,4	20,9	190
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	14	4,4	29,3	213
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	60	12,1	5,5	3,6	127
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150	0,2	0,1	12,5	52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,9	0,4	18,7	90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,1	0,3	13,1	63
Итого		39,3	21,5	100	766
<b>Полдник</b>					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7	29
ПЕЧЕНЬЕ	16	3	2,4	37,5	183
Итого		3,1	2,4	44,5	212
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	130	0,6	0,6	14,7	71
КРУАССАН С СЫРОМ	130	11,4	13,8	68,5	444
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	160	5	5,6	22,1	160
Итого		17	20	105,3	675
Всего		87,8	69,2	315,2	587

Цена: 170 рублей