

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,5	7,8	22,7	183
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	12,8	104
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		12	17	53,5	416
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,3	40
Итого		0,4	0,4	8,3	40
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,2	1	27
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	180	7,5	7,5	22,2	188
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	4,7	24,6	162
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	7,8	8,8	6,1	136
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	107
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	10,2	49
Итого		26,7	23,7	100,1	726
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	105
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,4	9,8	45,3	314
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	17,8	10,1	7,9	194
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	3,2	33
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	10,9	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		20,7	12,4	32,6	335
Всего		69,2	63,3	239,8	1831

Цена: 180 рублей