

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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,3	40
Итого		0,4	0,4	8,3	40
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,2	1	27
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НАМ/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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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