

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 января 2026 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	7,5	10,7	27,4	238
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,3		5,9	25
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	5	16,2	120
Итого		10,2	15,7	49,5	383
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого		0,5	0,1	10,1	43
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,2		0,7	4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	160/9	2,5	3,6	15	104
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	160	10	11,4	19,6	222
КОМПОТ ИЗ СВЕЖ. ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,8	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого		16,4	15,5	66,7	474
Полдник					
КЕФИР	180	5	4,4	7	93
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		7,3	7,3	29,3	218
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,2	6,1	7,7	140
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180			7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		14,5	6,3	23,2	210
Всего		48,9	44,9	178,8	1328

Цена: 175 рублей