

Утверждаю

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

МЕНЮ

11.ФЕВРАЛЯ 2026

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					
САЛАТ «СВЕКОЛКА»	30	0,7	1,2	5,8	37,1
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		23,5	21,5	86,6	630,8
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	18,7	6,1	7,8	161,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		7,2	31,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		20,1	6,3	23,5	234,2
Всего		61,8	48,9	190,8	1458,7

Цена: 175 рублей