

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

17 декабря 2021 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП - КУЛЕШ	200	6,3	7,9	18,9	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,2	7,3	15,3	136
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5	5,3	17,2	137
Итого		13,5	20,5	51,4	446
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75
Итого		0,9	0,2	17,6	75
Обед					
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУР.БУЛ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,1	8	24,6	190
КАША ЯЧНЕВАЯ	120	3,6	2,8	23,8	135
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	115	5,9	7,6	22,4	182
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,6	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,6	0,2	17,3	82
Итого		20,3	19	116,6	719
Полдник					
СНЕЖОК	180				
ЗЕФИР	29	0,2		22,8	93
Итого		0,2		22,8	93
Ужин					
БАНАН	83	1,2	0,4	17,5	80
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ВЕНИГРЕТ	100	3,3	2,7	15,1	101
БАТОН	19	1,4	0,6	9,9	50
ЧАЙ	231	0,1		0,3	2
Итого		11,1	8,3	43,1	296
Всего		46	48	251,5	1629

Медицинская сестра

Е Елеференко С.Ю.

Стоимость: 147р

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

17 декабря 2021 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП - КУЛЕШ	180	5,7	7,4	17,9	161
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,9	15,2	122
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	3,6	12,5	96
Итого		11,2	16,9	45,6	379
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	14,7	63
Итого		0,8	0,2	14,7	63
Обед					
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУР.БУЛ СО СМЕТАНОЙ	200/8	3,7	5,7	19,3	144
КАША ЯЧНЕВАЯ	100	3,2	2	20,8	114
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	95	5	5,4	18,9	144
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46
Итого		15,9	13,5	91,5	552
Полдник					
СНЕЖОК	150				
ЗЕФИР	18	0,1		14	57
Итого		0,1		14	57
Ужин					
БАНАН	67	1	0,3	14	64
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
САЛАТ ОВОЩНОЙ	50	1,3	1,6	5,5	42
БАТОН	19	1,4	0,6	9,8	50
ЧАЙ	198	0,1		0,2	1
Итого		8,9	7,1	29,8	220
Всего		36,9	37,7	195,6	1271

Медицинская сестра

Елеференко С.Ю.

Сметана: 147р