

Утверждаю

Заведующий
ГБОУ ООШ № 21
/Голина Е.Г./

МЕНЮ
20 декабря 2021 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	145	4,6	5,8	15,4	133
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,3	4,7	15,4	113
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180			6,2	25
Итого		6,9	10,5	37	271
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	152	0,8	0,2	14,8	63
Итого		0,8	0,2	14,8	63
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,9	2,4	4,2	43
СУП ОВОЩНОЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	4,5	6,8	9,4	117
КУЛЕБЯКА С МЯСОМ	110	13,5	10,4	46,9	332
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180			6	24
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67
Итого		23,5	20,1	96,2	658
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	128				
Итого					
Ужин					
АПЕЛЬСИН	65	0,6	0,1	5,3	28
ИКРА БАКЛАЖАНОВ	41	0,9	6,5	2,5	72
ОМЛЕТ (СУХАРНИК)	120	8,6	10,5	13,9	185
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	140	0,1	0,1	5,5	24
Итого		10,2	17,2	27,2	309
Всего		41,4	48	175,2	1301

Медицинская сестра

Ел

Елеференко С.Ю.

Стоимость : 150р

Утверждаю

Заведующий
ГБОУ ООШ № 21
/Голина Е.Г./

МЕНЮ

20 декабря 2021 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	200	5,5	7,2	18,2	161
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,3	6	15,4	125
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0,1		8,3	34
Итого		7,9	13,2	41,9	320
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	182	0,9	0,2	17,8	76
Итого		0,9	0,2	17,8	76
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	1,2	2,5	5,7	51
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,8	8,7	12,5	152
КУЛЕБЯКА С МЯСОМ	120	17,4	13,4	57,8	422
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,4	93
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,3	77
Итого		29,9	25,2	119,3	825
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	144				
Итого					
Ужин					
АПЕЛЬСИН	82	0,7	0,2	6,6	35
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	26	0,6	2,8	2,4	38
ОМЛЕТ (СУХАРНИК)	140	11,7	14,5	14,8	237
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	155	0,1	0,1	7,2	31
Итого		13,1	17,6	31	341
Всего		51,8	56,2	210	1562

Медицинская сестра Ев Елеференко С.Ю.

Стоимость: 150р