

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 декабря 2021 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ | 180 | 5,4 | 7,7 | 15,7 | 154 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ | 30 | 3,9 | 9,5 | 15,5 | 164 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,4 | 4,8 | 14,5 | 119 |
| Итого | | 13,7 | 22 | 45,7 | 437 |
| II Завтрак | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,2 | 0,1 | 3,3 | 19 |
| Итого | | 0,2 | 0,1 | 3,3 | 19 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 25 | 0,5 | 3,5 | 4,5 | 53 |
| СУП ЯЙЦО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6,7 | 9,4 | 14,6 | 171 |
| ПЕРЛОВКА | 100 | 2,7 | 4,5 | 19,3 | 129 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ | 45 | 9,2 | 6,6 | 3,8 | 123 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | | 7,6 | 30 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,8 | 46 |
| Итого | | 23,2 | 24,5 | 76,6 | 634 |
| Полдник | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 53 | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 22 | 1,6 | 2,1 | 16,2 | 91 |
| Итого | | 1,6 | 2,1 | 16,2 | 91 |
| Ужин | | | | | |
| САЛАТ ТЁПЛЫЙ | 60 | 1 | 4,3 | 5,3 | 65 |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ | 135 | 17,5 | 13,1 | 7,6 | 219 |
| ЧАЙ | 180 | 0,1 | | 0,2 | 1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 |
| Итого | | 20,1 | 18 | 23,4 | 337 |
| Всего | | 58,8 | 66,7 | 165,2 | 1518 |

Медицинская сестра

Ер

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 152р

Утверждаю

Заведующий
ГБОУ ООШ № 21
/Голина Е.Г./**МЕНЮ**
23 декабря 2021 г.**Сад 12 часов**

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|---------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ | 200 | 6,6 | 9,4 | 19,8 | 192 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/8/10 | 4,3 | 9,9 | 15,5 | 169 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 178 | 5,3 | 5,7 | 17,9 | 146 |
| Итого | | 16,2 | 25 | 53,2 | 507 |
| II Завтрак | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 41 |
| Итого | | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 41 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 35 | 0,7 | 3,7 | 6,1 | 61 |
| СУП ЯЙЦО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 7,5 | 11,4 | 15,2 | 195 |
| ПЕРЛОВКА | 140 | 4 | 5,1 | 28,8 | 179 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ | 65 | 11,9 | 8,9 | 5,3 | 164 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | | | 9,7 | 39 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 34 | 2,6 | 0,2 | 17,1 | 81 |
| Итого | | 29,3 | 29,7 | 99,2 | 801 |
| Полдник | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 63 | | | | |
| ВАФЛИ | 34 | 1 | 1,1 | 26,7 | 122 |
| Итого | | 1 | 1,1 | 26,7 | 122 |
| Ужин | | | | | |
| САЛАТ ТЁПЛЫЙ | 70 | 5,5 | 6,3 | 16,3 | 148 |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ | 155 | 22 | 17,5 | 9,7 | 286 |
| ЧАЙ | 180 | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 |
| Итого | | 29 | 24,4 | 36,3 | 486 |
| Всего | | 76 | 80,4 | 222,3 | 1957 |

Медицинская сестра

Елеференко С.Ю.

Итого: 1957 р