

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 декабря 2021 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,1	9,1	20,5	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,3	7,4	15,7	139
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	18,5	146
Итого		13,5	22,1	54,7	474
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	183	0,9	0,2	17,9	76
Итого		0,9	0,2	17,9	76
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,3	6,1	26,3	191
ЗРАЗА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	160	4,7	7,5	28,1	199
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,6	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	81
Итого		17,3	14,2	98,6	593
Полдник					
КЕФИР	177	5,1	4,4	7,1	94
ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,8	20,9	117
Итого		7,2	7,2	28	211
Ужин					
ЯБЛОКО	81	0,3	0,3	7,9	38
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	160	9,1	7,8	49,9	308
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
Итого		9,5	8,1	58,1	348
Всего		48,4	51,8	257,3	1702

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 147р