

Утверждаю

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



МЕНЮ

15 декабря 2021 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,8	23,3	202
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,2	7,4	15,2	137
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,2	5,5	18,6	147
Итого		14,1	21,7	57,1	486
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	182	0,9	0,2	17,8	78
Итого		0,9	0,2	17,8	78
Обед					
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,1	11,6	26,1	245
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	160	2,2	4	17	112
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,9	15,4	2,3	195
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,4	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,5	78
Итого		28,7	31,6	91	762
Полдник					
КЕФИР	175	5,1	4,4	7	93
Итого		5,1	4,4	7	93
Ужин					
ЯБЛОКО ЗАПЕЧЁНОЕ	130	0,5	2,8	16,2	96
КОРОЛЕВСКИЙ ПИРОГ	140	31,9	21,7	28,4	441
ЧАЙ	255	0,1		0,3	2
Итого		32,5	24,5	44,9	539
Всего		81,3	82,4	217,8	1956

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 135р

утверждаю



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

МЕНЮ

15 декабря 2021 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	180	5,8	7,2	19,9	168
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	15,1	119
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	4,7	14,8	119
Итого		12,3	17,4	49,8	406
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	152	0,8	0,2	14,9	63
Итого		0,8	0,2	14,9	63
Обед					
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	6,8	9,1	15,4	170
ИКРА МОРКОВНАЯ	135	1,9	2,2	12,3	80
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,3	12,5	1,7	161
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44
Итого		22,8	24,2	61,7	559
Полдник					
КЕФИР	146	4,2	3,6	5,8	77
Итого		4,2	3,6	5,8	77
Ужин					
ЯБЛОКО ЗАПЕЧЁНОЕ	100	0,4	2,1	11,5	69
КОРОЛЕВСКИЙ ПИРОГ	145	23,9	18,5	18	339
ЧАЙ	255	0,1		0,3	2
Итого		24,4	20,6	29,8	410
Всего		64,5	66	162	1515

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 135 р