

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 декабря 2021 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	200	6,3	8,1	19	175
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/9/8	4,6	10,3	15	172
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	5,7	17,7	148
Итого		16,2	24,1	51,7	493
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	6,2	37
Итого		0,5	0,2	6,2	37
Обед					
САЛАТ ТЁПЛЫЙ	60	3,6	7,2	10,9	125
УХА	250	7,9	7,4	23,2	191
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ	165	23,5	16,7	8,8	281
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,9	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	69
Итого		40	31,9	84,9	790
Полдник					
КИСЕЛЬ	185	0,1		24,7	99
Итого		0,1		24,7	99
Ужин					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ	170	17,6	8,7	48,4	355
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	210	0,1	0,1	9,3	40
Итого		17,7	8,8	57,7	395
Всего		74,5	65	225,2	1814

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 154р

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 декабря 2021 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180	5,2	7,2	16	150
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/8/6	3,8	7,8	14,9	146
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	5,1	15,1	126
Итого		13,7	20,1	46	422
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	2,8	17
Итого		0,2	0,1	2,8	17
Обед					
САЛАТ ТЁПЛЫЙ	40	0,6	3,5	3,2	49
УХА	200	6,5	5,3	18,5	147
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ	145	17,6	11,8	7,2	207
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,4	69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	69
Итого		29,2	21,1	65,7	572
Полдник					
КИСЕЛЬ	155	0,1		16,4	66
Итого		0,1		16,4	66
Ужин					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ	150	14,4	6,4	38,9	281
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	190	0,1	0,1	7,6	32
Итого		14,5	6,5	46,5	313
Всего		57,7	47,8	177,4	1390

Медицинская сестра

ЕК

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 154р