

Утверждаю

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



МЕНЮ
13 декабря 2021 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,2	6,3	16,8	146
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,1	5,5	14,7	118
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		8	32
Итого		7,4	11,8	39,5	296
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	146	0,7	0,1	14,3	61
Итого		0,7	0,1	14,3	61
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,8	2,8	4,6	48
СУП С ФАСОЛЬЮ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/7	9,8	9	21,3	207
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	12,4	12	30,8	282
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		26,8	24,2	89	685
Полдник					
РЯЖЕНКА	151	4,4	3,8	6,3	81
Итого		4,4	3,8	6,3	81
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ПО ОМЛЕТОМ	135	9,6	13	21,6	243
БАТОН	19	1,4	0,5	9,5	49
ЧАЙ	180	0,1		0,2	1
Итого		11,1	13,5	31,3	293
Всего		50,4	53,4	180,4	1416

Медицинская сестра Ер Елеференко С.Ю.

Стоимости : 136р

Утверждаю

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



МЕНЮ
13 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	6	7,5	18,7	167
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,1	6,9	14,8	130
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2		10,1	41
Итого		8,3	14,4	43,6	338
II Завтрак					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	175	0,9	0,2	17,1	73
Итого		0,9	0,2	17,1	73
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	1,1	3,4	6,4	61
СУП С ФАСОЛЬЮ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/8	12	11,5	26,3	258
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	14,2	14,6	35,1	330
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,3	37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,4	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,5	78
Итого		32,8	30,1	113	857
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	98
Итого		5,2	4,5	7,6	98
Ужин					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	19	0,6		1,2	7
КАРТОФЕЛЬ ПО ОМЛЕТОМ	155	10,8	13,7	26,6	275
БАТОН	19	1,4	0,5	9,5	49
ЧАЙ	200	0,2		0,3	2
Итого		13	14,2	37,6	333
Всего		60,2	63,4	218,9	1699

Медицинская сестра

Ер

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 136р