

Утверждаю

Заведующий  
БООУ ООШ № 21  
Голина Е.Г./



# МЕНЮ

10 января 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	210	6,1	9,6	20,6	195
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/8	2,5	7	17,2	141
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		10,6	43
Итого		8,7	16,6	48,4	379
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,4	0,1	4,9	29
Итого		0,4	0,1	4,9	29
<b>Обед</b>					
СВЕКОЛЬНИК НА ТУШЁНКЕ	215/9	7,9	8,9	23,3	204
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ	140	5,2	6,2	33,3	211
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	130			11,4	46
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	58
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40
Итого		10,3	15,4	88,3	559
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ	76				
Итого					
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	165	3,4	2,7	14,4	98
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		0,4	3
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	11	56
Итого		5,1	3,3	25,8	157
Всего		30,5	35,4	167,4	1124

Медицинская сестра Елеференко С.Ю.

Стоимость: 139р



# МЕНЮ

10 января 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	200	7,4	10,6	23,6	221
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/8	2,5	7	17,2	141
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2		13,8	56
Итого		10,1	17,6	54,6	418
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	7,6	44
Итого		0,5	0,2	7,6	44
<b>Обед</b>					
СВЕКОЛЬНИК НА ТУШЁНКЕ	265/10	9,7	10,8	29	252
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ	165	6	7,5	38,1	245
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			11,4	46
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	15	72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,2	14,7	70
Итого		20,2	18,8	108,2	685
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ	93				
Итого					
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	165	4,1	8,9	17,7	171
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3		0,5	4
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	11	56
Итого		6	9,5	29,2	231
Всего		36,8	46,1	199,5	1378

Медицинская сестра

*Ев*

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 139р