



Утверждаю

Заведующий  
ГБОУ ООШ № 21  
Голова Е.Г./



# МЕНЮ

11 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 ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200	6,6	9,5	20,2	194
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,3	7,6	15,5	140
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,7	16,4	140
Итого		14,3	22,8	52,1	474
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	7,2	42
Итого		0,5	0,2	7,2	42
<b>Обед</b>					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,2	2,1	11,5	71
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	8,6	8,9	22	201
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	9,4	10,6	34,8	273
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			9,7	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,9	0,2	18,8	89
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	53	3,5	0,5	22,4	108
Итого		25,6	22,3	119,2	781
<b>Полдник</b>					
СНЕЖОК	179				
ВАФЛИ	32	0,9	1,1	24,8	114
Итого		0,9	1,1	24,8	114
<b>Ужин</b>					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	24	0,7		1,5	9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,8	15,9	5,8	210
ЧАЙ	22				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		13	16,5	17,6	271
Всего		54,3	62,9	220,9	1682

Медицинская сестра

Елеференго С.Ю.

Стоимость: 142р