

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

27 января 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	5,5	7,6	15,8	155
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	4,6	10,6	15,5	176
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,8	14,9	122
Итого		14,6	23	46,2	453
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,4	0,1	4,9	29
Итого		0,4	0,1	4,9	29
Обед					
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	6,2	7,9	13,5	149
ИКРА МОРКОВНАЯ	125	1,9	5,3	13,3	111
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45	9,6	11,5	1,7	149
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,9	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,9	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45
Итого		21,6	25,1	61,8	562
Полдник					
КИСЕЛЬ	144				
ВАФЛИ	18	0,5	0,6	14	64
Итого		0,5	0,6	14	64
Ужин					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	140	17,9	13,1	8,7	226
ЧАЙ	180	0,7		1,4	8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		20,1	13,7	20,4	286
Всего		57,2	62,5	147,3	1394

Медицинская сестра

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 143 р

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

27 января 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200	6,7	9,6	20	195
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/10	5,1	11,2	15,5	184
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	5,7	17,8	146
Итого		17,1	26,5	53,3	525
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	12	61
Итого		0,5	0,2	12	61
Обед					
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/10	8,9	10,9	24,1	229
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	160	2,3	3,1	17,5	107
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	10,8	14,4	2,3	184
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,9	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	79
Итого		27	28,9	86	713
Полдник					
КИСЕЛЬ	172				
ВАФЛИ	22	0,6	0,7	16,7	77
Итого		0,6	0,7	16,7	77
Ужин					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	160	22,6	17,2	11,2	291
ЧАЙ	180				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		24,1	17,8	21,5	343
Всего		69,3	74,1	189,5	1719

Медицинская сестра

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 143р