

Утверждаю



Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.П.

МЕНЮ

28 января 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	6,1	7,4	23,6	185
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,9	15,2	123
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,4	4,7	14,9	119
Итого		12,7	18	53,7	427
II Завтрак					
ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	93	0,8	0,3	23,1	99
Итого		0,8	0,3	23,1	99
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1,4	1,7	22
СУП ЯЙЦО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200	6,4	9,5	11,9	157
ПЕРЛОВКА	100	2,7	4,4	19,5	129
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,5	10,7	4,6	159
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49
Итого		24,3	26,5	72,7	628
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	157				
Итого					
Ужин					
ЯБЛОКО	88	0,4	0,4	8,7	42
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ	125	14,6	10,1	37,3	299
ЧАЙ	180	0,1		0,1	1
Итого		15,1	10,5	46,1	342
Всего		52,9	55,3	195,6	1496

Медицинская сестра

Елеференко С.Ю.

Стоимость : 149 р

Утверждаю



Заведующий
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г./

МЕНЮ

28 января 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	7,3	9,2	29,1	230
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,2	7,3	15,3	135
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,1	5,6	18,3	145
Итого		14,6	22,1	62,7	510
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	5,7	25
Итого		0,1	0,1	5,7	25
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,5	2,5	1,9	34
СУП ЯЙЦО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,5	11,8	14,6	194
ПЕРЛОВКА	140	4,1	5,3	29	180
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,1	13,1	5,7	189
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,6	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,1	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,8	0,2	18,3	86
Итого		30,3	33,3	100,2	823
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	188				
Итого					
Ужин					
ЯБЛОКО	116	0,5	0,5	11,4	55
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ	140	16,6	12,3	41,9	348
ЧАЙ	180	0,1		0,2	1
Итого		17,2	12,8	53,5	404
Всего		62,2	68,3	222,1	1762

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 149р