

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ
17 января 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,6	8,1	22,1	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,3	7,2	15,7	137
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	185	4,6	4,9	18,9	140
Итого		13,5	20,2	56,7	466
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	10,8	56
Итого		0,5	0,2	10,8	56
Обед					
БОРЩ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	235/11	3,6	7,7	20,9	168
КУРНИК С КУРИЦЕЙ	160	9,5	8,6	47,5	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	20	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого		18,9	16,9	115,5	689
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	178				
Итого					
Ужин					
ЯБЛОКО СВЕЖЕ	94	0,4	0,4	9,2	44
ОМЛЕТ (СУХАРНИК)	140	11,6	14,6	14,7	237
ЧАЙ	190	0,1		0,3	2
Итого		12,1	15	24,2	283
Всего		45	52,3	207,2	1494

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 129р

Утверждаю

Заведующий
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.



МЕНЮ
17 января 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,3	6,4	17,1	149
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,9	15,6	125
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	3,9	4,2	15,3	115
Итого		11,5	16,5	48	389
II Завтрак					
СОК ДЕТСКИЙ	150				
Итого					
Обед					
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/11	1,5	3,9	10,4	84
КУРНИК С КУРИЦЕЙ	135	8,3	6,6	41,4	257
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого		13,8	10,9	85,3	495
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	158				
Итого					
Ужин					
ЯБЛОКО СВЕЖЕ	67	0,3	0,3	6,5	31
ОМЛЕТ (СУХАРНИК)	120	8,6	10,7	13,9	187
ЧАЙ	180	0,1		0,3	2
Итого		9	11	20,7	220
Всего		34,3	38,4	154	1104

Медицинская сестра Ел Елеференко С.Ю.

Стоимость 129 р