

Утверждаю

Заведующий
ГБОУ ООШ № 21
/Голина Е.Г./



МЕНЮ
12 января 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	180	5,1	8,6	16,2	163
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8	4,3	3,5	16,1	114
КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,3	4,7	14,3	118
Итого		13,7	16,8	46,6	395
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	7,1	42
Итого		0,5	0,2	7,1	42
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2,2	7,1	50
РАССОЛЬНИК НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/10	6,9	9,4	18	186
РАГУ ОВОЩНОЕ	135	8,8	8,8	22	205
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,7	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	49
Итого		20,8	20,9	84,9	615
Полдник					
БИФИДОК	153	5,2	3,8	8,4	93
Итого		5,2	3,8	8,4	93
Ужин					
КОРОЛЕВСКИЙ ПИРОГ	140	21,5	16,8	17,9	311
ЧАЙ	180	0,1		0,3	2
Итого		21,6	16,8	18,2	313
Всего		61,8	58,5	165,2	1458

Медицинская сестра

Ер

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 138р

Утверждаю

Заведующий
ГБОУ СОШ № 21
Головина Е. Г.



МЕНЮ
12 января 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	200	6,2	9,6	19	188
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	309	4,7	4	15,4	116
КАКАО С МОЛОКОМ	195	5,3	5,1	17,3	145
Итого		16,2	19,2	52,2	449
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	6,9	41
Итого		0,5	0,2	6,9	41
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	69	0,5	2,9	10,5	73
РАССОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	230,2	8,4	11,8	22,3	229
РАГУ ОВОЩНОЕ	190	10,2	10,8	25,3	242
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,8	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	3,4	0,4	21,5	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,8	0,2	18,5	87
Итого		25,3	26,1	107,7	772
Полдник					
БИФИДОК	193	6,2	4,5	10,1	112
Итого		6,2	4,5	10,1	112
Ужин					
КОРОЛЕВСКИЙ ПИРОГ	160	29,5	23,1	27,6	441
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
Итого		29,6	23,1	27,9	443
Всего		77,8	73,2	204,3	1617

Медицинская сестра

Ек

Евфреенко С.Ю.

Стоимость: 138 р