

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
2 февраля 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЁННЫЙ	180	5,5	7,6	17,4	161
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	4,2	8,1	16,7	158
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,8	15,1	122
<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>20,5</b>	<b>49,2</b>	<b>441</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК	150				
<b>Итого</b>					
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	1,6	1,9	25
СУП ХАРЧО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	4,3	4,6	19,8	137
КАРТОФЕЛЬ В ОМЛЕТЕ	140	10	11,1	23,8	236
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,7	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>17,8</b>	<b>81,3</b>	<b>562</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	81	2,3	2	3,2	43
<b>Итого</b>		<b>2,3</b>	<b>2</b>	<b>3,2</b>	<b>43</b>
<b>Ужин</b>					
КОРОЛЕВСКИЙ ПИРОГ	140	25,7	19,9	23,3	378
ЧАЙ	180	0,1		0,2	1
<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>19,9</b>	<b>23,5</b>	<b>379</b>
<b>Всего</b>		<b>61,5</b>	<b>60,2</b>	<b>157,2</b>	<b>1425</b>

Медицинская сестра



Елеференко С.Ю.

Стоимость: 145р

Утверждаю

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

# МЕНЮ

2 февраля 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЁННЫЙ	200	6,4	9,1	19,6	188
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	4,6	10,5	16,8	181
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,8	18,1	148
<b>Итого</b>		<b>16,4</b>	<b>25,4</b>	<b>54,5</b>	<b>517</b>
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	9,9	51
<b>Итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>51</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,6	2,3	37
СУП ХАРЧО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/10	5	6	24,9	175
КАРТОФЕЛЬ В ОМЛЕТЕ	160	10,3	13,3	25,9	266
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,8	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,5	0,5	22,2	107
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	83
<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>22,6</b>	<b>102,6</b>	<b>707</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	146	4,2	3,6	5,8	77
<b>Итого</b>		<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>5,8</b>	<b>77</b>
<b>Ужин</b>					
КОРОЛЕВСКИЙ ПИРОГ	160	29,4	22,7	27,3	435
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
<b>Итого</b>		<b>29,5</b>	<b>22,7</b>	<b>27,6</b>	<b>437</b>
<b>Всего</b>		<b>72,7</b>	<b>74,5</b>	<b>200,4</b>	<b>1789</b>

Медицинская сестра



Елеференко С.Ю.

Стоимость: 145р