

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 февраля 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	5,1	6,9	15,6	146
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	4,1	8,4	15,5	155
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	4,7	15,3	121
Итого		13,5	20	46,4	422
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	4,3	25
Итого		0,3	0,1	4,3	25
Обед					
УХА	175	5,9	4,8	18,9	143
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ	130	15,9	10,9	7,5	192
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,7	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого		26,1	16,2	62,1	499
Полдник					
КИСЕЛЬ	129				
ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35
Итого		0,3	0,3	7,7	35
Ужин					
КОТЛЕТА МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	5,5	7,1	28,4	201
ЧАЙ	180	0,1		0,2	1
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		7,1	7,7	38,9	254
Всего		47,3	44,3	159,4	1235

Медицинская сестра

ЕВ

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 145 р

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 февраля 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	6,2	8,8	19,7	184
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/10	4,5	10,3	15,5	174
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,1	5,5	18,4	146
Итого		15,8	24,6	53,6	504
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	10,4	54
Итого		0,5	0,2	10,4	54
Обед					
УХА	245	7,5	7,7	23,3	195
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ	150	20,5	16,2	10	271
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,5	0,5	22,1	107
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	0,2	17,4	82
Итого		34,1	24,6	82,3	693
Полдник					
КИСЕЛЬ	155				
ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17,1	78
Итого		0,6	0,7	17,1	78
Ужин					
КОТЛЕТА МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155	7,4	12	37	288
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		9	12,6	47,6	342
Всего		60	62,7	211	1671

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Стоимость - 145р