

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

**МЕНЮ**

7 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 ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	5,4	7,6	15,6	153
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,2	6,6	15	128
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		6,3	26
Итого		7,7	14,2	36,9	307
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	3,3	19
Итого		0,2	0,1	3,3	19
<b>Обед</b>					
СОЛЁНЫЙ ПОМИДОР	26	0,3		0,6	4
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/6	2,9	5,4	13,2	115
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	170	3,2	4	24,5	148
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,1	11	52
Итого		10,6	9,8	71,2	420
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	145	4,9	3,6	8	89
Итого		4,9	3,6	8	89
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ	130	15,6	10,3	38,1	308
ЧАЙ	180	0,1		0,2	1
Итого		16,1	10,7	48,1	356
Всего		39,5	38,4	167,5	1191

Медицинская сестра



Елеференко С.Ю.

Стоимость: 153р

Утверждаю

Заведующий

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

# МЕНЮ

7 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 ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200	6,4	9,7	19,7	193
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,2	7,9	15	140
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		8,8	35
Итого		8,7	17,6	43,5	368
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	6	36
Итого		0,4	0,2	6	36
<b>Обед</b>					
СОЛЁНЫЙ ПОМИДОР	38	0,4		0,9	5
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУР.БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,8	8,1	17,7	159
ЖАРКОЕ ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	190	4	6,1	29,6	190
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			10	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,9	0,2	19,4	91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,8	96
Итого		14,2	14,8	97,4	581
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	174	5,9	4,4	9,6	106
Итого		5,9	4,4	9,6	106
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	133	0,5	0,5	13	62
ВЕНГЕРКА С ТВОРОГОМ	150	17,9	12,9	42,7	362
ЧАЙ	178	0,1		0,3	2
Итого		18,5	13,4	56	426
Всего		47,7	50,4	212,5	1517

Медицинская сестра

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 153р