

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Жилина /Голина Е.Г./



МЕНЮ
5 марта 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	180	2,1	3,5	14,7	98
БУТЕРБРОД	30	2,3	0,9	15,7	80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			6,3	25
Итого		4,4	4,4	36,7	203
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,1		2,7	12
Итого		0,1		2,7	12
Обед					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	2,6	3,7	18,3	117
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	145	6,6	7,3	13,1	147
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44
Итого		13	11,4	64,1	414
Ужин					
ФРУКТ	75	0,3	0,3	7,4	36
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ЧАЙ	180	0,1		0,2	1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		7	5,5	18,2	152
Всего		24,5	21,3	121,7	781

Медицинская сестра

Ек

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 131р

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г. /Голина Е.Г./



МЕНЮ
5 марта 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С ЯБЛОКОМ	200	2,6	4,5	18,8	126
БУТЕРБРОД	30	2,3	0,9	15,7	80
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		10,2	41
Итого		5	5,4	44,7	247
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,1		3,4	15
Итого		0,1		3,4	15
Обед					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	3,3	5,9	22,9	158
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	165	7,7	10	15,4	185
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,4	78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,4	93
Итого		16,5	16,5	83,8	553
Ужин					
ФРУКТ	86	0,8	0,2	7	37
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
ЧАЙ	200	0,2		0,4	2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		7,6	5,4	18	154
Всего		29,2	27,3	149,9	969

Медицинская сестра *С* Елеференко С.Ю.

Стоимость: 131 р