

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Е.Г. Голина* /Голина Е.Г./

# МЕНЮ

17 марта 2022 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда               | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                   |       |                   |         |             |                               |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ             | 180   | 5,3               | 7,3     | 16,7        | 155                           |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ               | 30/8  | 3,9               | 2,9     | 15,4        | 104                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 180   | 4,8               | 5,1     | 15,1        | 127                           |
| Итого                            |       | 14                | 15,3    | 47,2        | 386                           |
| <b>II Завтрак</b>                |       |                   |         |             |                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 150   | 0,3               | 0,1     | 3,6         | 21                            |
| Итого                            |       | 0,3               | 0,1     | 3,6         | 21                            |
| <b>Обед</b>                      |       |                   |         |             |                               |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ                   | 250   | 6,5               | 6,4     | 23,1        | 177                           |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ     | 120   | 5,1               | 4,1     | 32,6        | 189                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180   |                   |         | 7,8         | 31                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 41    | 2,7               | 0,4     | 17,5        | 84                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 28    | 2,1               | 0,2     | 14,1        | 66                            |
| Итого                            |       | 16,4              | 11,1    | 95,1        | 547                           |
| <b>Полдник</b>                   |       |                   |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ                           | 135   | 0,1               |         | 15,4        | 62                            |
| Итого                            |       | 0,1               |         | 15,4        | 62                            |
| <b>Ужин</b>                      |       |                   |         |             |                               |
| РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ             | 140   | 17,5              | 11,4    | 8,4         | 210                           |
| ЧАЙ                              | 216   | 0,1               |         | 0,3         | 2                             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 20    | 1,5               | 0,6     | 10,3        | 52                            |
| Итого                            |       | 19,1              | 12      | 19          | 264                           |
| Всего                            |       | 49,9              | 38,5    | 180,3       | 1280                          |

Медицинская сестра

*Ев*

Елеференко С.Ю.

*Страницы: 197р*

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голина Е.Г.* /Голина Е.Г./

# МЕНЮ

17 марта 2022 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда               | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                   |       |                   |         |             |                               |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ             | 200   | 6,4               | 8,1     | 19,6        | 179                           |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ               | 30/9  | 4,7               | 3,9     | 15,4        | 116                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 200   | 5,3               | 5,7     | 18          | 147                           |
| Итого                            |       | 16,4              | 17,7    | 53          | 442                           |
| <b>II Завтрак</b>                |       |                   |         |             |                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 180   | 0,5               | 0,2     | 6,7         | 40                            |
| Итого                            |       | 0,5               | 0,2     | 6,7         | 40                            |
| <b>Обед</b>                      |       |                   |         |             |                               |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ                   | 250   | 6,4               | 6       | 22,9        | 172                           |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ     | 140   | 6,1               | 5,9     | 38,7        | 234                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200   |                   |         | 9,8         | 39                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 51    | 3,4               | 0,5     | 21,8        | 105                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 28    | 2,1               | 0,2     | 14,1        | 66                            |
| Итого                            |       | 18                | 12,6    | 107,3       | 616                           |
| <b>Полдник</b>                   |       |                   |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ                           | 160   | 0,1               |         | 21,3        | 86                            |
| Итого                            |       | 0,1               |         | 21,3        | 86                            |
| <b>Ужин</b>                      |       |                   |         |             |                               |
| РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ             | 160   | 22,3              | 16,2    | 10,3        | 279                           |
| ЧАЙ                              | 225   | 0,1               |         | 0,3         | 2                             |
| БАТОН                            | 20    | 1,5               | 0,6     | 10,3        | 52                            |
| Итого                            |       | 23,9              | 16,8    | 20,9        | 333                           |
| Всего                            |       | 58,9              | 47,3    | 209,2       | 1517                          |

Медицинская сестра

*Ев*

Елеференко С.Ю.

*Энергетическая ценность: 1479*