

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голина Е.Г.* /Голина Е.Г./



# МЕНЮ

21 марта 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	170	2,1	2,6	17,4	103
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,2	5,9	15	123
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0,1		7,9	32
Итого		4,4	8,5	40,3	258
<b>Обед</b>					
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР.БУЛ СО СМЕТАНОЙ	170/8	1,6	4,1	11,4	90
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	3,4	2	11,5	80
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			7,5	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,1	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого		10,4	6,7	65,1	365
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	147	4,3	3,7	6,2	79
Итого		4,3	3,7	6,2	79
<b>Ужин</b>					
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	140	9,1	6,8	42,6	268
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		0,2	1
Итого		9,2	6,8	42,8	269
Всего		28,3	25,7	154,4	971

Медицинская сестра

*Ев*

Елеференко С.Ю.

*Итого: 146г*

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



**МЕНЮ**  
21 марта 2022 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	200	2,7	3,5	22,5	133
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,2	7,2	15,1	135
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0,1		10,1	41
Итого		5	10,7	47,7	309
<b>Обед</b>					
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУР. БУЛ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	6,2	15	126
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	175	4,2	3,2	15,6	110
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			9,3	37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,4	103
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,2	20	94
Итого		12,9	10	81,3	470
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	165	4,8	4,1	6,9	89
Итого		4,8	4,1	6,9	89
<b>Ужин</b>					
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	160	10,6	9,3	53,1	338
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		0,4	3
Итого		10,7	9,3	53,5	341
Всего		33,4	34,1	189,4	1209

Медицинская сестра

*С.Ю.*

Елеференко С.Ю.

*Стоимость: 146р*