

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



# МЕНЮ

31 марта 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНИЦА	180	6	7,4	22,9	183
БУТЕРБРОД	29	2,2	0,8	15	77
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,9	17,2	132
Итого		12,8	13,1	55,1	392
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	46	0,2	0,2	4,6	22
Итого		0,2	0,2	4,6	22
<b>Обед</b>					
УХА	190	4,2	4,4	17,6	128
МАКАРОННЫ С ОВОЩАМИ	95	3,3	3,9	21,3	134
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	11,3	5	4,7	109
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,5	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого		22,8	13,7	78	529
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ	104				
Итого					
<b>Ужин</b>					
ОМЛЕТ	135	7,6	11,5	4,8	154
ЧАЙ	180	0,1		0,2	1
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,6	9,9	50
Итого		9,1	12,1	14,9	205
Всего		44,9	39,1	152,6	1148

Медицинская сестра

*Ев*

Елеференко С.Ю.

*Стоимость: 131р*

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



# МЕНЮ

31 марта 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНИЦА	195	7,3	9	28	224
БУТЕРБРОД	29	2,2	0,8	15	77
КАКАО С МОЛОКОМ	195	5,4	5,8	20,6	158
Итого		14,9	15,6	63,6	459
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	69	0,3	0,3	6,7	32
Итого		0,3	0,3	6,7	32
<b>Обед</b>					
УХА	240	5,1	6,2	22,3	166
МАКАРОННЫ С ОВОЩАМИ	130	5,1	3	32	176
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	15,2	7,3	6,4	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			10,5	42
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	0,2	17,4	82
Итого		31,1	17,1	108,5	712
<b>Полдник</b>					
КИСЕЛЬ	124				
Итого					
<b>Ужин</b>					
ОМЛЕТ	165	10,7	16,9	5,6	218
ЧАЙ	200	0,1		0,3	2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,6	9,9	50
Итого		12,2	17,5	15,8	270
Всего		58,5	50,5	194,6	1473

Медицинская сестра

*Ев*

Елеференко С.Ю.

*Стоимость: 131р*