

О.Ю. Костохин

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
27 июня 2022 г.  
Ясли 12 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,4	7,4	23,3	186
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,3	5,7	15,9	125
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0,1		8,1	32
<b>Итого</b>		<b>8,8</b>	<b>13,1</b>	<b>47,3</b>	<b>343</b>
<b>II Завтрак</b>					
ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	124	0,7	0,2	22,9	99
<b>Итого</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>22,9</b>	<b>99</b>
<b>Обед</b>					
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР.БУЛ СО СМЕТАНОЙ	200/8	1,7	4,5	11,8	96
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	175	3,6	2,2	11,1	81
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180			7,7	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,4	78
<b>Итого</b>		<b>10,7</b>	<b>7,3</b>	<b>65,4</b>	<b>375</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	160	4,6	4	6,4	85
<b>Итого</b>		<b>4,6</b>	<b>4</b>	<b>6,4</b>	<b>85</b>
<b>Ужин</b>					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	18	0,1		0,5	3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,6	11,4	4,7	154
БАТОН	21	1,6	0,6	10,6	54
ЧАЙ	180	0,1		0,3	2
<b>Итого</b>		<b>9,4</b>	<b>12</b>	<b>16,1</b>	<b>213</b>
<b>Всего</b>		<b>34,2</b>	<b>36,6</b>	<b>158,1</b>	<b>1115</b>

Медицинская сестра Ел Елеференко С.Ю.

Стоимость: 146р

Утверждаю

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

# МЕНЮ

27 июня 2022 г.

Сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,6	9,2	27,4	225
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,3	7,7	16	143
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0,1		10,3	42
Итого		10	16,9	53,7	410
<b>II Завтрак</b>					
СОК	184				
Итого					
<b>Обед</b>					
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУР. БУЛ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,4	6,4	15,6	130
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	195	4,2	3,2	15,1	108
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			9,8	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	54	3,6	0,5	23,1	111
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,9	0,2	18,7	89
Итого		13,1	10,3	82,3	477
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95
Итого		5,2	4,5	7,2	95
<b>Ужин</b>					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	28	0,2		0,7	4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,8	16,2	5,7	212
БАТОН	21	1,6	0,6	10,7	55
ЧАЙ	180	0,2		0,4	2
Итого		12,8	16,8	17,5	273
Всего		41,1	48,5	160,7	1255

Медицинская сестра

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 146р