

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г. /Голина Е.Г./



МЕНЮ

23 августа 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180	5,2	7	16	149
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	4,5	3,7	15,7	115
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	5,2	16,7	134
Итого		14,6	15,9	48,4	398
II Завтрак					
БАНАН СВЕЖИЙ	50	0,8	0,3	10,6	49
Итого		0,8	0,3	10,6	49
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	45	0,5	2	2,3	30
РАССОЛЬНИК НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,3	5,8	21,3	159
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	145	17	12,7	9,6	233
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,1	10,6	50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		27	21	68,8	586
Полдник					
КЕФИР	149	4,3	3,7	6	79
Итого		4,3	3,7	6	79
Ужин					
РАГУ ОВОЩНОЕ	140	4,1	4,2	23,3	150
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,4	53
ЧАЙ	150	0,2		0,3	2
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		7,3	6,8	48,9	288
Всего		54	47,7	182,7	1400

Медицинская сестра

Е.К.

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 161р

Утверждаю

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



МЕНЮ
23 августа 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	200	6,1	8,8	19,8	183
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	5,1	4,4	15,7	124
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	5,5	19,6	150
Итого		16,2	18,7	55,1	457
II Завтрак					
БАНАН СВЕЖИЙ	101	1,5	0,5	21,2	97
Итого		1,5	0,5	21,2	97
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	55	0,9	2,8	3,6	46
РАССОЛЬНИК НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,6	8,5	27,1	213
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	165	22,1	17,1	12	306
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,9	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,1	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,8	0,2	18,5	87
Итого		35,7	29	90,2	785
Полдник					
КЕФИР	179	5,2	4,5	7,1	95
Итого		5,2	4,5	7,1	95
Ужин					
РАГУ ОВОЩНОЕ	160	5	5,7	29	192
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,4	53
ЧАЙ	180	0,2		0,4	2
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,9	22,1	124
Итого		8,9	9,2	61,9	371
Всего		67,5	61,9	235,5	1805

Медицинская сестра *Ев* Елеференко С.Ю.

Стоимость: 161р