

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 июля 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200	6,5	9,8	19,2	193
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,3	7,5	15,7	139
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		9,9	40
Итого		14	21,9	45,1	435
II Завтрак					
КИСЕЛЬ	176				
Итого					
Обед					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	7,2	15,6	138
РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКАМИ	110	2,4	7,5	9	116
КУРНИК	135	6,3	10,8	26,9	230
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,2	37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	54	3,5	0,5	22,7	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,5	0,3	23,1	109
Итого		17,8	26,3	106,5	739
Полдник					
РЯЖЕНКА	180	6,1	4,5	9,9	110
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		8,4	7,4	32,2	235
Ужин					
АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	52
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	160	32,1	25	34,3	495
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,6	35
Итого		33,3	25,2	52,6	582
Всего		73,5	80,8	236,4	1991

Медицинская сестра _____ Елеференко С.Ю.

135/46

СЛОВОТ

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голына Е.Г.



МЕНЮ
29 июля 2022 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	5,4	8,2	15,5	158
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,8	0,3	63
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	6,2	15,7	128
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				7,8	31
Итого	180	12,9	19	39,3	380
II Завтрак					
КИСЕЛЬ	147				
Итого					
Обед					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,5	5,3	10,4	97
РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКАМИ	100	2,1	6,2	7,8	97
КУРНИК	125	5,6	9,3	23,4	200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,4	29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,1	87
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,2	13,2	63
Итого		14	21,4	80,3	573
Полдник					
РЯЖЕНКА	150	5,1	3,8	8,3	92
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		6,6	5,8	23,2	175
Ужин					
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	140	29,2	22,1	27,7	430
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30
Итого		30,2	22,3	43,4	503
Всего		63,7	68,5	186,2	1631

Медицинская сестра _____ Елеференко С.Ю.

135/45