

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Селезнева /Голина Е.Г./

МЕНЮ

12 сентября 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,5	6,4	17,7	152
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД	31	2,3	0,9	15,9	81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	4,7	15,2	121
Итого		17,3	16,6	49,1	417
II Завтрак					
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,8	77
Итого		1,2	0,4	16,8	77
Обед					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	16	0,2		0,6	4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/8	2,9	5,1	13,7	113
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	3,3	4	31,1	174
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,6	23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,1	10,6	50
Итого		10,6	9,6	78,6	446
Полдник					
КЕФИР	150	4,3	3,7	6	79
Итого		4,3	3,7	6	79
Ужин					
СОЛНЫШКО	30	0,5	1,4	4,8	35
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И РЫБОЙ	145	11,8	6,8	47,1	296
ЧАЙ	259	0,1		0,3	2
Итого		12,4	8,2	52,2	333
Всего		45,8	38,5	202,7	1352

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Итого : 159г

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г. /Голина Е.Г./

МЕНЮ

12 сентября 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,3	7,9	19,9	176
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД	31	2,3	0,9	15,9	81
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	5,6	18,9	149
Итого		19	19	55	469
II Завтрак					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96
Итого		1,5	0,5	21	96
Обед					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	26	0,3	0,1	1	6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/8	3,6	7,3	18,1	153
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	235	3,6	5,8	35,3	210
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
Итого		13,6	13,8	102	590
Полдник					
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	96
Итого		5,2	4,5	7,2	96
Ужин					
СОЛНЫШКО	50	0,8	2,1	7,1	52
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И РЫБОЙ	165	13,7	8,3	55	348
ЧАЙ	270	0,2		0,3	2
Итого		14,7	10,4	62,4	402
Всего		54	48,2	247,6	1653

Медицинская сестра

Ев

Елеференко С.Ю.

Сметанный: 159г