

Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 августа 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЁННЫЙ	200	6,4	9,2	19,3	187
БУТЕРБРОД	31	2,3	0,9	16	82
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	5,8	18,1	149
Итого		19,2	20,5	53,7	481
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	2,7	13
Итого		0,1	0,1	2,7	13
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,5	0,1	1,8	12
СУП ХАРЧО НА ТУШЁНКЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,7	9,6	25,4	217
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	3,7	4,1	16,5	117
ПАЛОЧКИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50	14,9	9,4	15	219
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,8	0,2	18,5	88
Итого		32,8	23,8	107,2	790
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	182	5,3	4,5	7,6	98
Итого		5,3	4,5	7,6	98
<b>Ужин</b>					
ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ПОВИДЛОМ	155	27,7	19,9	49,5	492
ЧАЙ	200	0,2		0,4	2
Итого		27,9	19,9	49,9	494
Всего		85,3	68,8	221,1	1876

Медицинская сестра

*С.Ю.*

Елеференко С.Ю.

*Итого: 1628*

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голина Е.Г.* /Голина Е.Г./

## МЕНЮ

31 августа 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	180	5,4	7,4	16,4	154
БУТЕРБРОД	31	2,3	0,9	16	82
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,9	14,8	122
Итого		17,4	17,8	47,5	421
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	2	10
Итого		0,1	0,1	2	10
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	9
СУП ХАРЧО НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	7,1	7,4	25,4	198
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4,9	3,7	22,4	142
ПАЛОЧКИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	40	11,4	6,4	10,4	157
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,3	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,1	10,6	50
Итого		27,9	18	94,2	665
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	151	4,4	3,8	6,4	82
Итого		4,4	3,8	6,4	82
<b>Ужин</b>					
ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ПОВИДЛОМ	135	23,4	16,1	34,2	379
ЧАЙ	180	0,1		0,2	1
Итого		23,5	16,1	34,4	380
Всего		73,3	55,8	184,5	1558

Медицинская сестра

*С.Ю.*

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 162р