



**МЕНЮ**  
21 ноября 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	3,55	5,1	7,2	17	154
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,55	2,4	5,8	16,6	129
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,20	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0,97	0,1		8,2	33
Итого		19,27	12,7	17,6	42,1	379
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,84	0,3	0,1	4,2	24
Итого		2,84	0,3	0,1	4,2	24
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	2,50	0,3		0,6	4
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	8,76	2,7	5,1	13,7	113
КАША ЯЧНЕВАЯ	100	2,58	3,4	2	22,1	119
ГУЛЯШ ИЗ КУР	85	16,80	0,6	5,2	3,9	66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,07			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,03	2,9	0,4	18,7	90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,97	1,6	0,1	10,8	51
Итого		35,71	11,5	12,8	77,4	473
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	134	0,00	3,8	3,2	5,1	69
Итого		0,00	3,8	3,2	5,1	69
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА СВЕКОЛЬНО - МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	135/25	10,66	4,5	6,3	39,7	234
ЯБЛОКО ЗАПЕЧЕННОЕ	95	0,23	0,4	0,4	12,2	56
ЧАЙ	180	0,39	0,1		0,3	2
Итого		11,28	5	6,7	52,2	292
Всего		69,11	33,3	40,4	181	1237

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_

Хаджиева А.В.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
21 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,63	5,2	8,1	19,1	172
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,22	2,4	7,5	16,7	145
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,20	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	1,25	0,2		10	41
Итого		22,29	12,9	20,2	46,1	421
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	2,74	0,3	0,1	4	24
Итого		2,74	0,3	0,1	4	24
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	46	3,42	0,4		0,8	6
СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,71	7,6	10	26,8	230
КАША ЯЧНЕВАЯ	120	4,45	3,9	3,7	25,5	151
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	18,96	0,8	5,5	4,8	73
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,15			9,2	37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,28	3,3	0,4	21	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,70	2,9	0,2	18,9	89
Итого		48,66	18,9	19,8	107	687
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	161	0,00	4,6	3,9	6,2	83
Итого		0,00	4,6	3,9	6,2	83
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА СВЕКОЛЬНО - МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	155/30	12,95	4,9	8,5	46	282
ЯБЛОКО ЗАПЕЧЕННОЕ	90	3,65	0,4	0,4	13	59
ЧАЙ	200	0,38	0,1		0,3	2
Итого		16,97	5,4	8,9	59,3	343
Всего		90,67	42,1	52,9	222,6	1558

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ Хаджиева А.В.