

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
28 декабря 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	19,18	7	9,1	27,2	221
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,20	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/8	6,18	2,5	7,5	17,3	147
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,35	5,1	5,5	18,5	146
Итого		48,91	19,7	26,7	63,3	577
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	360	3,33	0,1	0,1	11,8	49
Итого		3,33	0,1	0,1	11,8	49
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	40	3,28	0,4		1	6
ЩИ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	20,16	8,3	10,9	17,8	202
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	6,04	5,4	5,9	34,5	213
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	34,22	11,8	14,5	5,7	201
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	195	3,08	0,1		10,8	44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	0,00	3,2	0,4	20,5	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	0,00	2,8	0,2	18,5	87
Итого		66,79	32	31,9	108,8	852
<b>Полдник</b>						
ГРЕНКИ	22	0,00	1,7	0,6	11,5	58
РЯЖЕНКА	154	1,46	4,5	3,8	6,5	83
Итого		1,46	6,2	4,4	18	141
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ, КУРАГОЙ И ПОВИДЛОМ	170/20	65,78	27,9	20,3	46,5	48
КАКАО С МОЛОКОМ	195	1,42	0,3	0,2	9,8	4
Итого		67,20	28,2	20,5	56,3	52
Всего		187,69	86,2	83,6	258,2	214

Зав. производством (~~шеф~~-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
28 декабря 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	15,83	5,8	7,5	22,5	182
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,20	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/6	4,71	2,5	6	17,2	133
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,80	4,3	4,7	15,2	121
Итого		41,53	17,7	22,8	55,2	499
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	305	2,80	0,1	0,1	9,6	40
Итого		2,80	0,1	0,1	9,6	40
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	2,46	0,3		0,7	4
ЩИ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	16,52	6,7	8,2	13,8	157
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,81	4,9	4,1	31	181
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	29,28	10,2	11,6	4,5	165
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	175	2,57	0,1		8,8	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	0,00	2,6	0,3	16,5	79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,00	1,6	0,1	10,5	49
Итого		55,64	26,4	24,3	85,8	670
<b>Полдник</b>						
ГРЕНКИ	22	0,00	1,7	0,6	11,5	58
РЯЖЕНКА	128	0,00	3,7	3,2	5,4	69
Итого		0,00	5,4	3,8	16,9	127
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ, КУРАГОЙ И ПОВИДЛОМ	150/20	55,96	23,9	17	39,6	413
КАКАО С МОЛОКОМ	185	1,21	0,3	0,2	7,9	34
Итого		57,17	24,2	17,2	47,5	447
Всего		157,14	73,8	68,2	215	1783

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.