

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



# МЕНЮ

14 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	20,54	9,1	11,8	6	168
БАТОН	30	1,88	2,3	0,9	15,6	79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	11,74	4,4	4,7	14,3	118
Итого		34,16	15,8	17,4	35,9	365
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,89	0,1	0,1	1,6	10
Итого		0,89	0,1	0,1	1,6	10
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	18	1,05	0,1		0,3	2
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	18,24	6	9,1	9,7	146
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	145	33,03	12,4	11,7	28,2	268
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,75			7	28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	1,85	2,9	0,4	18,7	90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,89	1,4	0,1	9,3	44
Итого		56,82	22,8	21,3	73,2	578
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	107	8,55	3,1	2,7	4,3	57
Итого		8,55	3,1	2,7	4,3	57
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	40,35	16,5	12,5	18,7	257
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	28	1,43	0,4		2	10
ЧАЙ	180	0,43	0,2		0,4	2
ЯБЛОКО	37	4,60	0,1	0,1	3,6	17
Итого		46,80	17,2	12,6	24,7	286
Всего		147,23	59	54,1	139,7	1296

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А

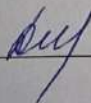
# МЕНЮ

14 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	27,45	12,4	15,7	7,3	221
БАТОН	30/8	1,88	2,3	0,9	15,5	79
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	13,04	4,9	5,2	16	131
Итого		42,36	19,6	21,8	38,8	431
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,08	0,1	0,1	2	12
Итого		1,08	0,1	0,1	2	12
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	18	1,05	0,1		0,3	2
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/9	22,79	7,5	11,5	12,2	183
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	145	33,03	12,4	11,7	28,2	269
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	2,15			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	1,85	2,9	0,4	18,7	90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,56	2,5	0,2	16,3	77
Итого		62,44	25,4	23,8	84,4	656
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	115	9,16	3,3	2,9	4,6	61
Итого		9,16	3,3	2,9	4,6	61
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/30	50,37	20,5	15,7	23,4	321
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	28	1,43	0,4		1,9	10
ЯБЛОКО	37	4,60	0,1	0,1	3,6	17
ЧАЙ	180	0,43	0,2		0,4	2
Итого		56,82	21,2	15,8	29,3	350
Всего		171,86	69,6	64,4	159,1	1510

Зав. производством (шеф-повар)



Девяшина М.А