Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ с.Узюково
_____Т.Ю.Безьянова

2 день
Меню на 01.02.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал	
		Б		Ж		У			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	С ад	Ясли	Сад
Завтрак									
Каша овсяная с геркулесом жидкая	170\ 200	6,09	7,16	7,63	8,98	24,51	28,84	193,11	227,19
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Какао на молоке	150\180	3,526	4,321	3,241	3,935	16,550	19,86	105,334	128,80
Всего за завтрак		**11,764**	**13,629**	**15,087**	**17,131**	**51,366**	**59,006**	**383,638**	**441,19**
Обед									
Суп картофельный	150\200	0,750	1,005	0,927	1,377	7,497	10,034	39,460	54,048
Рыба по -польски	60\80	8,849	12,301	5,019	6,871	2,592	3,658	90,290	124,76
Капуста тушеная	170\200	3,005	3,632	6,996	7,979	13,900	17,620	127,106	152,41
Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6
Выход за обед		**19,304**	**23,638**	**13,972**	**17,257**	**87,549**	**97,352**	**461,456**	**630,02**
Полдник									
Печенье	12\20	1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2
Чай без сахара	150\200	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход за полдник		**1,08**	**1,8**	**1,74**	**2,9**	**11,22**	**18,7**	**62,52**	**104,2**
Ужин									
Блинчики с повидлом	75\10/75\10	6,24	6,24	8,1	8,1	34,31	34,31	234	234
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		**7,02**	**7,41**	**8,1**	**8,1**	**41,33**	**44,84**	**260,637**	**273,955**
Всего за день		**39,168**	**46.477**	**38,899**	**45,388**	**191,465**	**219,898**	**1168,251**	**1449,375**