

4 день
 Меню на 01.12.2023



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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (Ккал) | |
|--------------------------------|-------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------------|-----------------|
| | | Б | | Ж | | У | | Ясли | Сад |
| | | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная «Дружба» | 150\200 | 4,66 | 6,21 | 5,79 | 7,73 | 20,78 | 27,71 | 150,75 | 201 |
| 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\200 | 2,65 | 2,96 | 2,3 | 2,6 | 11,31 | 15,9 | 77 | 98 |
| Всего за завтрак | | 9,458 | 11,318 | 12,306 | 14,546 | 42,396 | 53,916 | 312,944 | 384,194 |
| Обед | | | | | | | | | |
| Рассольник домашний о сметаной | 150\200 | 1,105 | 1,491 | 2,363 | 3,543 | 8,640 | 11,472 | 58,088 | 80,875 |
| Суфле из курицы | 40\50 | 5,944 | 6,944 | 7,171 | 9,056 | 0,557 | 0,668 | 90,409 | 111,785 |
| Макаронные изделия с овощами | 120\30/ 160\40 | 5,53 | 7,37 | 6,68 | 8,90 | 26,95 | 35,93 | 198,37 | 264,50 |
| Салат из огурцов свежих | 40\50 | 0,624 | 0,624 | 2,581 | 2,611 | 1,003 | 0,963 | 29,483 | 29,606 |
| 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 | | 19,279 | 22,505 | 17,244 | 22,529 | 99,707 | 114,11 | 551,467 | 755,96 |
| 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 | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом | 80\100 | 7,21 | 9,01 | 10,01 | 12,51 | 1,79 | 2,24 | 125 | 156,25 |
| Чай с сахаром | 150\200 | 0,78 | 1,17 | 0,000 | 0,000 | 7,020 | 10,53 | 26,637 | 39,955 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,8 | 0,4 | 0,4 | 24,45 | 24,45 | 119 | 119 |
| Выход за ужин | | 11,79 | 13,98 | 10,41 | 12,91 | 33,26 | 37,22 | 270,637 | 315,205 |
| Всего за день | | 42,231 | 50,227 | 44,281 | 55,496 | 187,586 | 224,909 | 1227,165 | 1589,165 |