



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

Меню на 03.11.202

| 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 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 | 128,808 |
| Всего за завтрак | | 11,764 | 13,629 | 15,087 | 17,131 | 51,366 | 59,006 | 383,638 | 441,192 |
| 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 | 124,763 |
| Капуста тушеная | 170\200 | 3,005 | 3,632 | 6,996 | 7,979 | 13,900 | 17,620 | 127,106 | 152,417 |
| 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 | 630,028 |
| 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 |