



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

3 день

Меню на 05.09.2023

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (Ккал) | |
|-------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------------|-----------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | Ясли | Сад |
| | | | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая рисовая | 150\200 | 4,16 | 5,54 | 5,6 | 7,46 | 19,56 | 26,08 | 144 | 192 |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\5 | 2,148 | 2,148 | 4,216 | 4,216 | 10,306 | 10,306 | 85,194 | 85,194 |
| 305 | Чай с молоком | 150\180 | 2,34 | 2,85 | 2 | 2,4 | 10,63 | 14,36 | 70 | 91 |
| Всего за завтрак | | | 8,648 | 10,538 | 11,816 | 14,076 | 29,866 | 36,386 | 299,194 | 368,194 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 35 | Суп вермишелевый | 150\200 | 1,195 | 1,597 | 0,923 | 1,371 | 9,559 | 12,777 | 48,936 | 66,652 |
| 74 | Запеканка (рулет) из картофеля с отварным мясом | 165\10/190\12 | 12,028 | 14,040 | 14,063 | 16,762 | 26,120 | 30,530 | 272,630 | 321,508 |
| 17 | Салат из свеклы с маслом | 40\50 | 0,468 | 0,585 | 2,581 | 3,480 | 3,520 | 4,400 | 38,305 | 50,156 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 180\200 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,28 | 24,76 | 64,78 | 94,20 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 3,8 | 0,4 | 0,4 | 24,45 | 24,45 | 119 | 119 |
| 148 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 2,86 | 0,63 | 0,63 | 16,83 | 16,83 | 85,6 | 85,6 |
| Выход за обед | | | 20,391 | 22,922 | 18,597 | 22,643 | 102,759 | 113,747 | 564,471 | 737,116 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 37 | Сушки | 12\20 | 0,597 | 0,995 | 1,29 | 2,15 | 8,19 | 13,65 | 39,067 | 65,112 |
| 263 | Чай без сахара | 150\200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход за полдник | | | 0,597 | 0,995 | 1,29 | 2,15 | 8,19 | 13,65 | 39,067 | 65,112 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| 130 | Творожная запеканка | 120\150 | 15,070 | 18,79 | 10,294 | 12,995 | 16,820 | 20,550 | 215,995 | 269,175 |
| 152 | Чай с сахаром | 150\200 | 0,78 | 1,17 | 0,000 | 0,000 | 7,020 | 10,53 | 26,637 | 39,955 |
| Выход за ужин | | | 15,85 | 19,96 | 10,294 | 12,995 | 23,84 | 31,08 | 242,632 | 309,13 |
| Всего за день | | | 45,486 | 54,415 | 41,997 | 91,864 | 164,655 | 194,713 | 1145,364 | 1479,552 |