

6 день  
 Меню на 07.11.2023



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		
<b>Завтрак</b>									
Каша вязкая манная молочная	15\200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192
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	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91
<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,148</b>	<b>11,208</b>	<b>11,816</b>	<b>14,086</b>	<b>29,126</b>	<b>35,396</b>	<b>299,194</b>	<b>368,194</b>
<b>Обед</b>									
Суп гороховый с гречками	150\200	4,437	5,734	1,258	1,804	19,007	24,133	100,336	129,828
Голубцы ленивые	135\190	8,435	12,53	7,940	9,04	18,56	25,26	164,0	219,0
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
<b>Выход за обед</b>		<b>19,572</b>	<b>24,964</b>	<b>10,228</b>	<b>11,874</b>	<b>101,127</b>	<b>115,433</b>	<b>468,936</b>	<b>647,628</b>
<b>Полдник</b>									
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
<b>Выход за полдник</b>		<b>1,08</b>	<b>1,8</b>	<b>1,74</b>	<b>2,9</b>	<b>11,22</b>	<b>18,7</b>	<b>62,52</b>	<b>104,2</b>
<b>Ужин</b>									
Овощи тушеные	170\200	2,696	3,120	4,590	5,562	20,120	23,380	127,543	150,210
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
<b>Выход за ужин</b>		<b>7,276</b>	<b>8,09</b>	<b>4,99</b>	<b>5,962</b>	<b>51,59</b>	<b>58,36</b>	<b>273,18</b>	<b>309,165</b>
<b>Всего за день</b>		<b>37,076</b>	<b>46,062</b>	<b>28,774</b>	<b>34,822</b>	<b>193,063</b>	<b>227,889</b>	<b>1103,83</b>	<b>1429,187</b>