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

7 день
Меню на 11.03.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)		
		Б		Ж		У				
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	С ад	Ясли	Сад	Ясли
Завтрак										
Каша вязкая пшенная молочная	150\200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	0,11
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024
Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10.63	14.36	70	91	
Всего за завтрак		**9,748**	**12,008**	**12,286**	**14,706**	**31,596**	**38,696**	**314,944**	**389,194**	**0,134**
Обед										
Борщ красный со сметаной	150\200	1,353	1,830	2,344	3,517	10,385	14,040	65,456	91,598	0,057
Рыба по -польски	60\80	8,849	12,301	5,019	6,871	2,592	3,658	90,290	124,763	0,086
Свекла тушеная с томатом	100\130	1,370	1,781	6,895	8,963	10,010	13,013	105,073	136,565	0,027
Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01
Выход за обед		**18,272**	**22,612**	**15,288**	**20,381**	**86,547**	**96,751**	**465,419**	**651,726**	**0,24**
Полдник										
Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112	
Чай без сахара	150\200	0	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**	**0**
Ужин										
Яйцо отварное	1 шт.	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03
Салат из огурцов консервированных с огурцом	20\25	0,119	0,147	1,290	1,741	0,323	0,400	13,298	17,750	0,004
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0035
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05
Выход за ужин		**9,799**	**10,217**	**6,29**	**6,741**	**32,093**	**35,68**	**221,935**	**239,705**	**0,0875**
Всего за день		**38,416**	**45,832**	**35,154**	**43,978**	**158,426**	**184,777**	**1041,365**	**1345,737**	**0,4615**