



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

Меню на 12.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
		Б		Ж		У		Ясли	Сад
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	С ад		
Завтрак									
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
Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91
Всего за завтрак		9,148	11,208	11,816	14,086	29,126	35,396	299,194	368,194
Обед									
Гуп гороховый с гренками	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
Выход за обед		19,572	24,964	10,228	11,874	101,127	115,433	468,936	647,628
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									
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
Выход за ужин		7,276	8,09	4,99	5,962	51,59	58,36	273,18	309,165
Всего за день		37,076	46,062	28,774	34,822	193,063	227,889	1103,83	1429,187