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

9 день
Меню на 12.02.2024

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
		Б		Ж		У			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	С ад	Ясли	Сад
Завтрак									
Суп молочный с крупой пшеничной	150\200	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	117	156
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	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		**9,994**	**12,229**	**12,427**	**14,781**	**40,566**	**48,446**	**307,528**	**370,002**
Обед									
Щи из свежей капусты со сметаной	150\200	1,028	1,390	2,315	3,478	6,723	8,911	50,162	70,353
Мясо отварное тущеное с картофелем по домашнему	190\225	15,69	18,58	14,28	16,85	16,51	19,55	266,14	315,16
Салат из огурцов консервированных с огурцом	20\25	0,119	0,147	1,290	1,741	0,323	0,400	13,298	17,750
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		**23,537**	**26,817**	**18,915**	**23,099**	**87,116**	**94,901**	**534,2**	**702,063**
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
Выход за полдник		**0,597**	**0,995**	**1,29**	**2,15**	**8,19**	**13,65**	**39,067**	**65,112**
Ужин									
Овощи тушеные	170\200	2,703	3,244	7,514	8,565	12,050	15,510	123,627	148,221
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		**7,283**	**8,214**	**7,914**	**8,965**	**43,52**	**50,49**	**269,264**	**307,176**
Всего за день		**41,411**	**48,255**	**40,546**	**48,995**	**179,392**	**207,496**	**1150,059**	**1444,353**