

10 день  
 Меню на 13.10.2023



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 молочная с манной крупой	150\200	3,06	4,08	3,26	4,35	11,16	14,88	79,54	106,05
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Чай с молоком	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91
<b>Всего за завтрак</b>		<b>7,548</b>	<b>9,078</b>	<b>9,476</b>	<b>10,966</b>	<b>21,466</b>	<b>25,186</b>	<b>234,734</b>	<b>282,244</b>
<b>Обед</b>									
Свекольник со сметаной и яйцом	150\200	1,440	1,854	2,785	4,083	7,312	9,147	58,249	78,463
Макаронник с мясом	125\165	13,65	17,93	8,75	11,73	25,04	33,34	234	311
Салат из огурцов свежих	40\50	0,624	0,624	2,581	2,611	1,003	0,963	29,483	29,606
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>22,414</b>	<b>27,108</b>	<b>15,146</b>	<b>19,454</b>	<b>96,915</b>	<b>109,49</b>	<b>526,332</b>	<b>717,869</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>									
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80\100	3,793	4,741	4,443	5,554	21,965	27,456	137,526	171,908
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
<b>Выход за ужин</b>		<b>4,573</b>	<b>5,911</b>	<b>4,443</b>	<b>5,554</b>	<b>28,985</b>	<b>37,986</b>	<b>164,163</b>	<b>211,863</b>
<b>Всего за день</b>		<b>35,615</b>	<b>43,897</b>	<b>30,805</b>	<b>38,874</b>	<b>158,586</b>	<b>191,362</b>	<b>987,749</b>	<b>1316,176</b>