

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова



2 день

Меню на 13.12.2023

| 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 овсяная с геркулесом жидкая | 170\200      | 6,09                 | 7,16          | 7,63          | 8,98          | 24,51          | 28,84          | 193,11                         | 227,1          |
| Бутерброд с маслом и сыром       | 30\5\6       | 2,148                | 2,148         | 4,216         | 4,216         | 10,306         | 10,306         | 85,194                         | 85,19          |
| Какао на молоке                  | 150\180      | 3,526                | 4,321         | 3,241         | 3,935         | 16,550         | 19,86          | 105,334                        | 128,8          |
| <b>Всего за завтрак</b>          |              | <b>11,764</b>        | <b>13,629</b> | <b>15,087</b> | <b>17,131</b> | <b>51,366</b>  | <b>59,006</b>  | <b>383,638</b>                 | <b>441,1</b>   |
| <b>Обед</b>                      |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                |
| Суп картофельный                 | 150\200      | 0,750                | 1,005         | 0,927         | 1,377         | 7,497          | 10,034         | 39,460                         | 54,04          |
| Рыба по -польски                 | 60\80        | 8,849                | 12,301        | 5,019         | 6,871         | 2,592          | 3,658          | 90,290                         | 124,7          |
| Капуста тушеная                  | 170\200      | 3,005                | 3,632         | 6,996         | 7,979         | 13,900         | 17,620         | 127,106                        | 152,4          |
| 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>19,304</b>        | <b>23,638</b> | <b>13,972</b> | <b>17,257</b> | <b>87,549</b>  | <b>97,352</b>  | <b>461,456</b>                 | <b>630,02</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>                      |              |                      |               |               |               |                |                |                                |                |
| Блинчики с повидлом              | 75\10\75\10  | 6,24                 | 6,24          | 8,1           | 8,1           | 34,31          | 34,31          | 234                            | 234            |
| 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>7,02</b>          | <b>7,41</b>   | <b>8,1</b>    | <b>8,1</b>    | <b>41,33</b>   | <b>44,84</b>   | <b>260,637</b>                 | <b>273,955</b> |
| <b>Всего за день</b>             |              | <b>39,168</b>        | <b>46,477</b> | <b>38,899</b> | <b>45,388</b> | <b>191,465</b> | <b>219,898</b> | <b>1168,251</b>                | <b>1449,35</b> |