



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

Меню на 16.11.2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	
		Б		Ж		У		Ясли	Сад
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Завтрак									
Каша молочная с манной крупой	150\200	3,06	4,08	3,26	4,35	11,16	14,88	79,54	106,0
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,1
Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91
Всего за завтрак		7,548	9,078	9,476	10,966	21,466	25,186	234,734	282,0
Обед									
Свекольник со сметаной и яйцом	150\200	1,440	1,854	2,785	4,083	7,312	9,147	58,249	78,4
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	29,60
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		22,414	27,108	15,146	19,454	96,915	109,49	526,332	717,80
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									
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80\100	3,793	4,741	4,443	5,554	21,965	27,456	137,526	171,90
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		4,573	5,911	4,443	5,554	28,985	37,986	164,163	211,86
Всего за день		35,615	43,897	30,805	38,874	158,586	191,362	987,749	1316,1