

4 день
 Меню на 19.10.2023



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		
Завтрак									
Каша вязкая молочная «Дружба»	150\200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Какао на молоке	150\200	2,65	2,96	2,3	2,6	11,31	15,9	77	98
Всего за завтрак		9,458	11,318	12,306	14,546	42,396	53,916	312,944	384,194
Обед									
Риссольник домашний о сметаной	150\200	1,105	1,491	2,363	3,543	8,640	11,472	58,088	80,875
Суфле из курицы	40\50	5,944	6,944	7,171	9,056	0,557	0,668	90,409	111,785
Макаронные изделия с овощами	120\30/ 160\40	5,53	7,37	6,68	8,90	26,95	35,93	198,37	264,50
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
Выход за обед		19,279	22,505	17,244	22,529	99,707	114,11	551,467	755,96
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									
Омлет натуральный с маслом	80\100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156,25
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		11,79	13,98	10,41	12,91	33,26	37,22	270,637	315,205
Всего за день		42,231	50,227	44,281	55,496	187,586	224,909	1227,165	1589,165