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

8 день
Меню на 26.02.2024

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 гречневый	150\200	3,54	4,72	3,59	4,78	11,98	15,97	89,54	119,38
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	3,526	4,321	3,241	3,935	16,550	19,86	105,334	128,808
Всего за завтрак		**9,214**	**11,189**	**11,047**	**12,931**	**38,836**	**46,136**	**280,068**	**333,382**
Обед									
Суп вермишелевый	150\200	1,195	1,597	0,923	1,371	9,559	12,777	48,936	66,652
Плов с отварной курицей	150\200	9,438	13,385	18,481	19,109	24,020	36,100	249,156	360,897
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		**17,957**	**22,306**	**23,015**	**24,121**	**98,142**	**115,88**	**532,175**	**755,955**
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									
Сырники из творога	110/10\ 150/10	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		**7,12**	**12,37**	**7,2**	**12,69**	**29,7**	**50,73**	**307,737**	**538,255**
Всего за день		**35,371**	**47,665**	**43,002**	**52,642**	**177,898**	**231,446**	**1182,5**	**1986,537**