



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОИШ с.Узюково

Т.Ю.Безьянова

**Меню на 27.10.2022**

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 вязкая пшеничная молочная	150\200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	0,1
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,0
Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>9,748</b>	<b>12,008</b>	<b>12,286</b>	<b>14,706</b>	<b>31,596</b>	<b>38,696</b>	<b>314,944</b>	<b>389,194</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>										
Борщ красный со сметаной	150\200	1,353	1,830	2,344	3,517	10,385	14,040	65,456	91,598	0,0
Рыба по -польски	60\80	8,849	12,301	5,019	6,871	2,592	3,658	90,290	124,763	0,0
Свекла тушеная с томатом	100\130	1,370	1,781	6,895	8,963	10,010	13,013	105,073	136,565	0,0
Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,0
<b>Выход за обед</b>		<b>18,272</b>	<b>22,612</b>	<b>15,288</b>	<b>20,381</b>	<b>86,547</b>	<b>96,751</b>	<b>465,419</b>	<b>651,726</b>	<b>0,2</b>
<b>Полдник</b>										
Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112	
Чай без сахара	150\200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход за полдник</b>		<b>0,597</b>	<b>0,995</b>	<b>1,29</b>	<b>2,15</b>	<b>8,19</b>	<b>13,65</b>	<b>39,067</b>	<b>65,112</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>										
Яйцо отварное	1 шт.	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,0
Салат из огурцов консервированных с огурцом	20\25	0,119	0,147	1,290	1,741	0,323	0,400	13,298	17,750	0,0
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0
Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,0
<b>Выход за ужин</b>		<b>9,799</b>	<b>10,217</b>	<b>6,29</b>	<b>6,741</b>	<b>32,093</b>	<b>35,68</b>	<b>221,935</b>	<b>239,705</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего за день</b>		<b>38,416</b>	<b>45,832</b>	<b>35,154</b>	<b>43,978</b>	<b>158,426</b>	<b>184,777</b>	<b>1041,365</b>	<b>1345,73</b>	<b>0,46</b>