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

1 день
Меню на 29.03.2024

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									
Каша вязкая молочная ячневая	150\200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,10	28,13	153	204
Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194
Кофейный напиток с молоком	150\200	2,65	2,96	2,3	2,6	11,31	15,9	77	98
Всего за завтрак		**9,778**	**11,748**	**12,206**	**14,406**	**42,716**	**54,336**	**315,194**	**387,194**
Обед									
Суп рисовый с помидорами и сметаной	150\200	1,356	1,848	1,636	2,438	11,816	15,869	64,460	88,851
Суфле из отварного мяса запеченное	50\60	0,429	2,340	0,095	2,702	4,520	5,048	149,523	182,608
Картофельное пюре	120\150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142
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		**10,925**	**13,938**	**6,951**	**11,41**	**94,346**	**105,017**	**418,583**	**712,259**
Полдник									
Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112
Кисломолочный продукт Снежок	140\150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5
Выход за полдник		**4,657**	**5,345**	**5,77**	**6,95**	**13,79**	**19,65**	**121,667**	**153,612**
Ужин									
Манник с повидлом	50,10\60,20	4,29	5,15	8,22	9,86	24,07	28,88	145,3	186,9
Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955
Выход за ужин		**4,85**	**5,71**	**8,22**	**9,86**	**38,11**	**42,92**	**198,574**	**240,174**
Всего за день		**30,21**	**36,741**	**33,147**	**42,626**	**188,964**	**221,923**	**1054,018**	**1493,239**