



Меню 13 апреля 2022 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Возраст	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Суп молочный с макаронными	150	200	4,1	6,6	5,6	9	12,9	20,6	209,6	251,5
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Печенье с маслом	20/5	40/10	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	146,4	146,4
	Итого за завтрак:	355	450	13,7	21	13,6	20	46,2	71,1	452,7	505,6
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка,	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
Обед	варёная свекла дольками	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	Суп картофельный с бобами на	150	250	3,1	5,1	3,2	5,3	9,7	16,1	53,4	72,5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,3	6,3	30,1	35,7	156,1	173,5
	Гуляш из отварного мяса	50	80	8,2	13,2	8,3	13,4	1,6	2,6	76	122,2
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2
	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	3	6,1	0,3	0,6	19,4	38,9	77,8	129,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
Итого за обед:	550	780	23,8	35,8	17,63	26,34	100,3	142,2	495,7	673,05	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,2	5,6	4,8	6,3	33,3	44,3	31	460,3
	Сок фруктовый	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	465	520	6,3	7,7	5,7	7,2	61,2	72,6	207,8	637,2
Итого за день:	1470	1900	46,6	68,7	40,13	58,34	211,8	292	1228,3	1904,35	
Итого стоимость дня	90,11 руб	127,64 руб									

Бухгалтер _____

Самаркина С.А.

Самаркина С.А.