Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань
_____О.В.Буртаева

Меню 14 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			
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	10,1	11,75	11,8	13,6	4,2	4,8	92	130,4
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	86,9
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	Итого за завтрак:	**380**	**455**	**18,4**	**24,05**	**28,5**	**38,24**	**34,6**	**44,6**	**294,4**	**431,4**
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	56	70,7
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**56**	**70,7**
Обед	винегрет овощной	30	50	0,03	0,1	0,01	0,05	0,1	0,5	0,9	3,6
	Салат из зеленого горошка с луком	30	50	0,9	1,5	1,5	2,6	1,9	3,1	25,1	41,7
	рассольник на курином бульоне со сметаной йодированной солью	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	9,2	15,3	92,1	112,3
	капуста тушёная с курицей	160	200	3,2	4,3	6,7	5,4	7	9,3	133,4	149,4
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5
	Итого за обед:	**550**	**700**	**9,53**	**13**	**8,99**	**8,85**	**56,9**	**73,1**	**397,7**	**465,5**
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русски	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9	452,5
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	34,2	41
	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:	**385**	**450**	**13,7**	**16,8**	**11,3**	**13,9**	**41,3**	**47,3**	**530,9**	**624,4**
	Итого за день:	**1415**	**1755**	**44,43**	**58,05**	**51,99**	**8,9**	**136,9**	**171,1**	**1279**	**1592**
	Итого стоимость дня	**115,82 руб**	**146,86 руб**								

Бухгалтер _____Самаркина С.А.