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

Меню 19 апреля 2022 год

СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
		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	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	200	5,1	6,8	7,8	10,4	19,4	25,9	129,6	160,1
	Чай с сахаром	180	200	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	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:	**360**	**455**	**26,6**	**35,3**	**19,8**	**29,4**	**46,8**	**64**	**274**	**377,8**
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	61,9	78,9
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**61,9**	**78,9**
Обед	Салат "Чипполино"	30	50	0,5	0,9	1,6	2,7	4	6,7	33,1	55,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью	150	250	2,5	3,3	1,4	1,9	9,2	12,2	92,1	112,3
	рис отварной	120	150	2,9	4,1	4,3	6,08	29,3	41,6	120	155,4
	тефтели куриные со сметанным	50/33	70/40	4,9	5,9	5,4	6,5	6,5	7,8	36,4	45
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	59,2
	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	94,5
	Итого за обед:	**510**	**700**	**14,5**	**18,6**	**13,6**	**18,28**	**93**	**120,4**	**457,4**	**572,5**
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные запеченные	50	60	6,7	7,6	2,3	3,4	5	6	67,5	73,2
	Пюре картофельное	120	150	2,4	2,8	3,4	4	5,8	6,9	94,2	107,3
	Сок фруктовый	100	150	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:	**385**	**480**	**11,2**	**12,5**	**6,6**	**8,3**	**38,7**	**41,2**	**338,5**	**357,4**
	Итого за день:	**1355**	**1785**	**55,1**	**70,6**	**43,2**	**60,78**	**182,6**	**231,7**	**1131,8**	**1386,6**
	Итого стоимость дня	**89,17 руб**	**117,14 руб**								

Бухгалтер _____Самаркина С.А.