

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



Меню 26 апреля 2022 год

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

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		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	Пудинг из творога с молочным соусом на сгущенном молоке	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Итого за завтрак:	380	455	34,1	43,9	35,6	43	82,5	100	501,3	648,4
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	74,7	88,5
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	74,7	88,5
Обед	Огурец порционно	30	50	0,09	0,1	0	0	0,3	0,5	1,5	2,5
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8
	Пирог с мясом	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	490	630	20,39	25,5	12,2	15,5	81,6	101,7	522,8	640,7
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Салат из капусты	30	50	1,4	2,4	2,6	4,4	1,1	1,9	56,5	94,9
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	405	500	14,4	18,8	8,5	12,3	34,5	47,1	305,7	395,8
	Итого за день:	1375	1735	71,69	92,4	59,5	75,6	202,7	254,9	1404,5	1773,4
	Итого стоимость дня	146,61 руб	183,49руб								

Бухгалтер _____

Самаркина С.А.

Самаркина С.А.