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

Меню 10 августа 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	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	11,7	15,7	13,6	18,2	4,8	6,3	106,2	173,8
	Икра кабачковая с растительным	40	50	0,7	0,9	4,8	6,04	3	3,7	58,5	86,9
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с маслом	20/5	40/10	0,6	2,5	2,7	10,8	0,1	0,5	25,1	100,6
	Итого за завтрак:	**395**	**500**	**17,1**	**23,6**	**25,6**	**40,0**	**27,3**	**31,9**	**263,3**	**446,3**
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**63,2**	**88,5**
обед	Салат витаминный	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7
	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3
	Вермишель отварная	110	150	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4
	Печень по-строгановски	50	70	8,8	12,3	6,3	8,8	3,9	5,4	40,2	67,3
	Компот из апельсинов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	106,2	82,9
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	**550**	**740**	**19,6**	**27,3**	**14,77**	**20,39**	**83**	**112,9**	**451,6**	**573,9**
Уплотненный полдник	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5,5	5,9	7,9	17,7	23,6	231,1	327,2
	Чай с лимоном	150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2
	Итого за уплотненный полдник:	**210**	**260**	**15,8**	**17,5**	**8,7**	**10,9**	**29,3**	**36,6**	**275,5**	**376,4**
	Итого за день:	**1255**	**1650**	**55,3**	**72,6**	**52,27**	**76,13**	**143,7**	**187,5**	**1053,6**	**1485,1**
	Итого стоимость дня	**91,77 руб**	**121,47 руб**								

Бухгалтер _____Каракова И.Е.