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

Меню 29 августа 2022 год

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

Прием пищи	Название блюд	Выход 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	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	6,2	7,5	7	8,4	25,3	30,4	117,7	201,6
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	20/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4
	Итого за завтрак:	**330**	**410**	**10,5**	**12**	**12,4**	**14**	**81,7**	**90,1**	**308,4**	**397,2**
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, 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	63,5	81,7
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**63,5**	**81,7**
Обед	Салат летний	30	50	0,4	0,6	1,6	2,6	1,9	3,2	23,2	28,7
	Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	6,1	8,2	1,6	2,1	10	13,3	69,75	80,7
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,6	223,9
	Соус томатный с овощами	50	70	0,7	1	3,3	5,2	6,3	8,7	60	84
	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	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**	**720**	**22,4**	**28,9**	**12,78**	**17,6**	**60,5**	**83,7**	**517,85**	**651,4**
Уплотненный полдник	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1
	печень тушеная в сметаном соусе	60/33	70/40	6,4	8,6	8,4	11,2	2,3	3г-7л	94,5	125,9
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	**335**	**420**	**11,4**	**14,3**	**13,6**	**17,5**	**59,5**	**65**	**391,3**	**439,9**
	Итого за день:	**1315**	**1700**	**47,1**	**59,4**	**41,98**	**53,9**	**205,8**	**244,9**	**1281,05**	**1570,2**
	Итого стоимость дня	**72,69 руб**	**97,27 руб**								

Бухгалтер _____Каракова И.Е.