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

Меню 13 сентября 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	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 с молоком	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	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**	**74,7**	**88,5**
Обед	Варёная свекла дольками	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	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 и рисом	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**	**21**	**26,2**	**12,23**	**15,54**	**85,2**	**106,4**	**537,8**	**660,25**
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Сельдь с луком	30	50	1,4	1,9	2,6	3,5	1,1	1,5	56,5	75,9
	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
	Итого за уплотненный полдник:	**310**	**400**	**14**	**17,9**	**8,1**	**11**	**25,1**	**36,9**	**225,8**	**296,8**
	Итого за день:	**1280**	**1635**	**71,9**	**92,2**	**59,13**	**74,34**	**196,9**	**249,4**	**1339,6**	**1694**
	Итого стоимость дня	**123,96 руб**	**160,91 руб**								

Бухгалтер _____Каракова И.Е.