

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



Меню 08 ноября 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		возраст	
		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	Вареная 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	1693,95
Итого стоимость дня		124,12 руб	162,28 руб								

Бухгалтер _____

Каракова И.Е.