

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



Меню 05 декабря 2022 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ккал)	
		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
	Булочка 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, сметанка, 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 (подправленной 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
	Котлета мясная рубленая	50	70	4,2	5,9	1,7	2,4	1,6	2,2	50,07	70,1
	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	25,9	33,8	11,18	14,8	55,8	77,2	507,92	637,5
Уплотненный полдник	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1
	печень тушеная в сметанном 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	50,6	64,3	40,38	51,1	201,1	238,4	1271,12	1556,3
Итого стоимость дня		72,69 руб	97,27 руб								

Гл. бухгалтер _____

Каракова И.Е.