

Кедров

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



Меню 28.11. 2022 год
СП "Детский сад №27" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|----------------------------|---|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | возраст | | Белки | | Возраст | | Возраст | | Возраст | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л |
| | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л |
| Завтрак | Вермишель отварная с сливочным маслом и сахаром | 150 | 200 | 3,2 | 7,7 | 3,5 | 8,2 | 17,3 | 41,4 | 100,3 | 220,5 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 2 | 2,2 | 1,8 | 2 | 30,2 | 33,5 | 44,3 | 49,2 |
| | Бутерброд с маслом | 20/10 | 40/10 | 1,5 | 2,5 | 6,5 | 10,8 | 0,4 | 0,5 | 60,4 | 100,6 |
| | Итого за завтрак: | 360 | 450 | 6,7 | 12,4 | 11,8 | 21 | 47,9 | 75,4 | 205 | 370,3 |
| 2 завтрак | сок фруктовый | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 57,6 | 76,2 |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 57,6 | 76,2 |
| Обед | Салат из свежей моркови с яблоком | 30 | 50 | 0,27 | 0,45 | 1,02 | 1,7 | 2,55 | 4,25 | 20,1 | 33,5 |
| | Щи рыбные с консервами с йодированной солью | 150 | 200 | 3,2 | 4,2 | 2,4 | 3,1 | 3,5 | 4,6 | 50,7 | 60,2 |
| | голубцы ленивые | 120 | 150 | 3,5 | 4,7 | 4,8 | 6,4 | 12,8 | 17,02 | 105,8 | 129,1 |
| | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 | 0,8 | 0,9 | 0 | 0 | 20,2 | 24,3 | 80,6 | 96,7 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 95,5 |
| | Итого за обед: | 510 | 650 | 11,37 | 14,45 | 9,02 | 12,1 | 65,15 | 80,77 | 383,7 | 465,9 |
| Уплотненный полдник | пудинг творожный морковный | 150 | 200 | 3,4 | 4,3 | 7,2 | 8,9 | 7,4 | 9,3 | 127,7 | 159,6 |
| | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 8,5 | 10,2 | 124,2 | 132,2 |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 |
| | Итого за уплотненный полдник: | 395 | 480 | 3,9 | 4,9 | 7,8 | 9,5 | 25,3 | 29,3 | 331,8 | 371,8 |
| Итого за день: | 1365 | 1730 | 24,77 | 35,95 | 31,82 | 47,4 | 142,45 | 191,57 | 978,1 | 1284,2 | |
| Итого стоимость дня | 121,17 руб | 153,22руб | | | | | | | | | |

Бухгалтер

Каракова И.Е.