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

Меню 20 января 2023год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	возраст		Белки		Жиры		Углеводы		энергетическая [illegible]	
		1г-3г	3г-7г	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	200	4,1	5,4	3,7	5	21,4	28,6	120	160,08
	Какао-напиток с молоком	180	200	3,3	6,2	3,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Бутерброд с повидлом (джем)	30/10	40/10	2,6	3,3	4,1	5,1	29,4	37,4	104,3	130,4
	Итого за завтрак:	**370**	**450**	**12,2**	**14,9**	**13,5**	**16,5**	**70,9**	**90,1**	**321**	**418,18**
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка,	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	65	88,4
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**65**	**88,4**
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	50	70	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Свекольник со сметаной на курином бульоне с йодированной солью	150	200	1,3	1,8	3,3	4,4	10,3	13,8	65,4	69
	Жаркое по-домашнему с курицей	120	200	18,4	28,1	4,7	7,2	16,4	25,2	147,2	176,5
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	30	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	42,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	**520**	**720**	**24,6**	**37,2**	**11,8**	**17,9**	**75,4**	**106,3**	**450,7**	**587,5**
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	90	110	6,3	8,4	6,5	8,7	19,9	26,5	271,7	392,6
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	**380**	**410**	**7,7**	**9,8**	**7,1**	**9,3**	**49,5**	**56,5**	**443,6**	**564,6**
	Итого за день:	**1370**	**1730**	**47,3**	**66,1**	**35,6**	**48,5**	**199,9**	**259**	**1260,3**	**1658,7**
	Итого стоимость дня	**89,40 руб**	**121,36 руб**								

Гл. бухгалтер _____ Каракова И.Е