

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



Меню 31 января 2023 год

СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	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	130	180	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
	Бутерброд с сыром	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Итого за завтрак:	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Сок фруктовый	380	455	34,1	43,9	35,6	43	82,5	100	501,3	648,4
2 завтрак	Итого за 2 завтрак:	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Варёная свекла дольками	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	74,7	88,5
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	Пирог с мясом и рисом	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8
	Компот из сухофруктов + вит. С	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2
	Хлеб ржаной	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Итого за обед:	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Пюре картофельное	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
	Палочки сырные	50	50	6,4	6,4	4,3	4,3	5,8	5,8	87,5	87,5
	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:	330	400	19	22,4	9,8	11,8	29,8	41,2	256,8	308,4
	Итого за день:	1300	1615	70,5	79,3	53,23	65,44	188,2	236,3	1268,4	1578,1
Итого стоимость дня		133,65 руб	168,23 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.