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

Меню 03 апреля 2023 год

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

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда возраст		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
				Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
		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	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**0,5**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**10,1**	**10,1**	**46**	**46**
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 с томатным соусом	160	180	20,96	23,58	13,6	15,3	12,16	13,68	256	288
	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:	**550**	**680**	**28,83**	**33,33**	**17,82**	**21**	**64,51**	**77,43**	**533,9**	**624,8**
Уплотненный полдник	Пудинг творожно-морковный	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	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**	**20,7**	**29,8**	**15,1**	**21,5**	**48,5**	**64,1**	**372**	**504,2**
	Итого за день	**1405**	**1760**	**56,73**	**76,03**	**44,82**	**63,6**	**171,01**	**227,03**	**1176,9**	**1545,3**
Итого стоимость дня		**116,22руб**	**156,29 руб**								

Гл. бухгалтер _____ Каракова И.Е.