

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



Меню 27 марта 2023 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	Выход б.вода		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая 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
	Чай с сахаром	180	200	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Бутиерброд 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:	360	410	17,5	20,6	12,9	14,7	61,2	68,3	301,1	392,3
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, 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 из капусты	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	6,1	10,2	1,6	2,6	10	16,6	69,75	100,9
	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
	Паниток 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	26,1	36,2	12,58	17,7	56,83	64,5	523,72	694
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	10,85	12,3	4,02	6,02	5,9	6,4	120,2	135,3
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Сок фруктовый	120	120	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:	448	500	16,35	18,5	9,32	12,42	73,2	81,5	463	494,6
Итого за день:	1458	1780	62,75	79,5	38	49,62	195,33	220,4	1351,22	1662,6	
	Итого стоимость дня	109,68 руб	145,80 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.