

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



Меню 28 марта 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		Энергетическая ценность (ккал)	
		1г-3г	3г-7л	возраст		возраст		возраст			
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Пудинг из творога со стученным маюком	130	180	21,6	30,6	16,2	38,8	41,8	55,3	232,1	356,2
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	40 10	40 15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Итого за завтрак:	360	435	31,4	40,8	32,8	55,9	74,3	89,8	492	627,6
	Сок фруктовый	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
2 завтрак	Итого за 2 завтрак:	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Вареная свекла дольками	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8
	Пирог с мясом и рисом	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	490	630	21	26,2	12,23	15,54	85,2	106,4	537,8	660,25
	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
Уплотненный подник	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 подник:	330	400	19	22,4	9,8	11,8	29,8	41,2	256,8	308,4
	Итого за день:	1300	1585	72,4	90,4	55,03	83,44	209,5	257,6	1378,6	1688,3
Итого стоимость дня		131,86 руб	162,88 руб								

Гл. бухгалтер

И.Е. Каракова

Каракова И.Е.