

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

Меню 29 мая 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	
				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	Вареники отварная с сливочным маслом и сахаром	150	300	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	49,7
	Булочка 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	Салат 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 водоразводной солью	150	300	3,2	4,2	2,4	3,1	3,5	4,6	30,7	60,2
	Голубцы ленивые с томатным соусом	160	180	20,96	23,38	13,6	15,3	12,16	13,68	256	288
	Компот из сухофруктов - якт-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	95,3
	Итого за обед:	550	680	28,83	33,33	17,82	21	64,51	77,43	533,9	624,8
Уютный десерт	Пудинг творожно-морковный	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	242
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	134,2	137,2
	Фрукты свежие	95	100	0,1	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,0	80
	Итого за уютный десерт:	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.