

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



Меню 02 августа 2023 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,1	6,6	5,6	9	12,9	20,6	209,6	251,5
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Печенье с маслом	20,5	40,10	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	146,4	146,4
	Итого за завтрак:	355	450	13,7	21	13,6	20	46,2	71,1	452,7	505,6
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, 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	72,1	88,5
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
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
	Суп картофельный с бобами на мясном бульоне с йодированной солью	150	250	3,1	5,1	3,2	5,3	9,7	16,1	53,4	72,5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,3	6,3	30,1	35,7	156,1	173,5
	Гуляш из отварного мяса	50	80	8,2	13,2	8,3	13,4	1,6	2,6	76	122,2
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2
	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	3	6,1	0,3	0,6	19,4	38,9	77,8	129,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	550	780	23,37	35,45	18,62	28	98,95	141,25	499,3	684,5
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,2	5,6	4,8	6,3	33,3	44,3	31	460,3
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	365	470	6,3	7,7	5,7	7,2	61,2	72,6	207,8	637,2
Итого за день:		1370	1850	46,17	68,35	41,12	60	210,5	291,05	1231,9	1915,8
Итого стоимость дня		122,26 руб	169,16 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.