



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

Меню 20 октября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №56 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		по порции		Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		1г-3г	3г-7г	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
		1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г
Завтрак	Сухие завтрашки со сметанным соусом - сладким	100	180	10,3	20,4	9	13	12,3	17,8	159,8	311,8
	Гомогенизи. напиток с сахаром	100	200	4,1	4,3	4,3	3	19,4	21,4	73,3	83
	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	78,7	35,4	30,1	35,1	64,7	73,7	493,7	668,7
2 завтрак	Сыр. творог	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	16	16
	Итого за 2 завтрак:	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед	Отвар. перловина	30	50	0,09	0,1	0	0	0,3	0,3	1,3	2,3
	Варен. из мясом. бульона со сметаной с пассерованной морковью	150	200	2,3	3	1,3	1,6	4,06	5,4	52,7	64,9
	Пюре картофельное	110	120	2,1	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,1	90,8
	Гарниш мисо-крутинные	50	70	6,3	10,1	4,7	7,6	3,2	5,2	96,1	81,6
	Каша из сухариков + инж. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	30	40	1,2	2,4	0,1	0,3	9,1	16,9	50,9	95,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	550	720	13,49	22,3	9,6	14,7	59,76	81,3	436,6	519,6
	Уплотненный полдник	Булочка домашняя	60	80	3,9	7,9	5,5	7,4	18,7	24,9	221,4
Фрукты свежие		95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,8	79,9	80
Молоко		100	200	3,2	6,1	3,8	7,1	9,1	18,1	122,3	177,1
Итого за уплотненный полдник:		335	410	11,8	14,4	10,8	13,2	37,2	44,8	457,5	549,1
Итого за день:	1250	1715	85,99	72,6	50,6	63,1	171,26	209,9	1476	1783	
Итого стоимость, руб	107,93 руб	141,38 руб									

Гл. бухгалтер

подпись г.г.