Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

О.В.Буртаева

Меню 24 января 2024 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			
				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	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 сежей 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**
	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1
Уплотненный полдник	печень тушеная в сметаном соусе	60/33	70/40	6,4	8,6	8,4	11,2	2,3	3г-7л	94,5	125,9
	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:	**215**	**270**	**8,5**	**10,7**	**9,3**	**12,1**	**30,2**	**28,3**	**271,3**	**302,8**
	Итого за день:	**1220**	**1650**	**48,37**	**71,35**	**44,72**	**64,9**	**179,5**	**246,75**	**1295,4**	**1581,4**
	Итого стоимость дня	**122,26 руб**	**169,16 руб**								

Гл. бухгалтер _____ Каракова И.Е.