

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



Меню 26 января 2024 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Принем пищи	Название блюд	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	Каша манная молочная с маслом	150	200	4,1	5,4	3,7	5	21,4	28,6	120	180,08
	Какао-напиток с молоком	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Бутерброд с повидлом (джем)	30/10	40/10	2,6	3,3	4,1	5,1	29,4	37,4	104,3	130,4
	Итого за завтрак:	370	450	12,2	14,9	13,5	16,5	70,9	90,1	321	418,18
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, 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	65	88,4
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	65	88,4
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Свекольник со сметаной на курином бульоне с йодированной солью	150	200	1,3	1,8	3,3	4,4	10,3	13,8	65,4	69
	Жаркое по-домашнему с курицей	120	200	18,3	28,1	4,7	7,2	16,4	25,2	147,2	176,5
	Компот из сухофруктов + вит. 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	0,4	0,8	8,4	16,8	42,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	520	720	24,6	37,2	11,8	17,9	75,4	106,3	450,7	587,5
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	90	110	6,3	8,4	6,5	8,7	19,9	26,5	271,7	392,6
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	380	410	7,7	9,8	7,1	9,3	49,5	56,5	443,6	564,6
	Итого за день:	1370	1730	47,3	66,1	35,6	48,5	199,9	259	1280,3	1658,7
	Итого стоимость дня	114,79 руб	154,17 руб								

Гл. бухгалтер _____

Каракова И.Е.