

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ № 28 г.о.Сызрань

 О.Ю. Тюкова

Меню на 27 мая 2022 года
 ГБОУ ООШ № 28 г.о. Сызрань
 по СП «Детский сад №14

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет		
Завтрак	Каша манная с соком	150	200	5,7	7,6	4,3	5,9	29,2	38,6	178	238
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102
	Всего			12,73	16,18	16	20,3	51,38	65,97	399	510
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5
	Всего			6,4	8,5	4	4,8	26,8	41,8	188	278,5
Обед	Борщ со сметаной	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8
	Макаронник с печенью	120	160	13,7	17,9	8,8	11,7	25,1	33,3	234	311
	Соус сметанный с томатом	40	40	0,5	0,5	3,1	3,1	2,8	2,8	41,6	41,6
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,5	0,75	2,5	3,75	1,9	2,85	31,6	47,4
	Кисель из свежих ягод	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4
	Всего			18,47	24,71	17,86	23,22	68,5	89,95	510,1	670,2
	Полдник (уплотн.)	Пирожок с картофелем и луком	130	130	19	19	8,1	8,1	6	6	174,8
Напиток из плодов шиповника		150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79
Фрукт		95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111
Всего				21,2	21,4	8,9	9,1	44,4	49	344,8	364,8
ИТОГО				58,8	70,79	46,76	57,42	191,08	246,72	1441,9	1823,5