

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ ООШ № 28 г.о.Сызрань  
 \_\_\_\_\_  
 О.Ю. Тюкова

**Меню на 23 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		
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные	110	150	2,9	3	0,6	0,7	21	25	132	154
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12			7,1	10,2	29	41
	<b>Всего</b>			<b>8,14</b>	<b>10,48</b>	<b>5,74</b>	<b>8,35</b>	<b>45,68</b>	<b>59,12</b>	<b>298,5</b>	<b>390</b>
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5
	<b>Всего</b>			<b>2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>21,1</b>	<b>34,8</b>	<b>248</b>	<b>322,5</b>
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	150	200	5,2	6,9	5	6,7	5	6,7	100,4	133,8
	Тефтеля мясная	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114
	Рагу овощное	110	150	3	3,2	6,7	7,3	17,4	19,1	142	155
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,45	2,5	3,75	1	1,5	27	40,5
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4
	<b>Всего</b>			<b>15,7</b>	<b>20,75</b>	<b>19,6</b>	<b>25,05</b>	<b>63,7</b>	<b>84,1</b>	<b>506,4</b>	<b>674,7</b>
<b>Полдник (уплотн.)</b>	Пудинг из творога с яблоками	80	100	10,9	13,6	8,6	10,7	11,7	14,6	167	209
	Сгущенное молоко	30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130
	Салат из моркови	40	60	0,5	0,75	0,04	0,06	4,6	6,9	21	31,5
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111
	<b>Всего</b>			<b>21,97</b>	<b>27,21</b>	<b>15,84</b>	<b>19,66</b>	<b>77,4</b>	<b>94,1</b>	<b>540,7</b>	<b>667,5</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>47,81</b>	<b>61,74</b>	<b>41,78</b>	<b>53,76</b>	<b>207,88</b>	<b>272,12</b>	<b>1593,6</b>	<b>2054,7</b>