

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

 О.Ю. Тюкова

Меню на 24 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 кукурузная молочная вязкая	150	200	4,3	5,8	4,2	5,5	13,9	18,6	110	147
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107
	Всего			9,95	12,6	12,2	15,4	41,5	52,9	335	424
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	63	84
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,4	12,6	9,7	13,1	10	13,5	164	223
	Пюре картофельное с морковью	110	150	2,9	3,5	4,6	5,5	18	21,6	125,1	150,1
	Свежий овощ (порц.)	40	60	0,4	0,6			1,2	1,8	10	15
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	104	125
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4
	Всего			17,2	23,3	16,57	21,69	78,4	101,2	536,1	701,5
Полдник (уплотн.)	Котлета рыбная паровая в тесте	120	140	14,6	18,4	7,2	9,6	38,1	47,9	185,2	223
	Салат из свеклы с зеленым горошком консервированным	40	60	0,6	1,1	1,3	2,6	2,5	5	23	46,5
	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
	Всего			21,97	27,86	12,6	17,1	61,4	79,8	354,7	455,5
ИТОГО				50,82	65,56	41,97	54,89	205,5	258,2	1334,8	1692