

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

 О.Ю. Тюкова

Меню на 25 мая 2022 года
 ГБОУ ООШ № 28 г.о. Сызрань
 по СП «Детский сад №14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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 пшеничная молочная вязкая с морковью	150	200	5,5	7,3	8,4	10,4	29,5	40,1	215	283
	Бутерброд с повидлом	40	55	1,8	2,5	2,8	3,9	20,01	27,56	114	156
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
	Всего			9,64	12,65	13,2	16,71	60,14	82,02	399	530
2 завтрак	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
	Всего			2	3,3	0,6	0,7	21,1	34,8	248	322,5
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8
	Запеканка картофельная с печенью	110	150	8,5	11,6	5,3	7,3	17,3	23,6	151	206
	Соус сметанный с луком	40	40	0,7	0,7	2,4	2,4	2,8	2,8	35	35
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,4	0,6	2,5	3,75	1,5	2,25	29,7	44,6
	Компот из свежих ягод	150	180	0,2	0,3	0,1	0,2	16,6	20	68	82
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4
	Всего			13,44	18,6	13,7	18,25	56,7	75,45	404,6	539,8
Полдник (уплотн.)	Омлет натуральный	65	85	7	5,4	9,8	14	0,65	1,2	144	170
	Булочка домашняя	80	80	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	257	257
	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
	Всего	150	200	18,7	18	20,6	25,6	75,55	77,5	586	630
	ИТОГО			43,78	52,55	48,1	61,26	213,49	269,77	1637,6	2022,3