

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

**Меню на 26 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>	Каша пшеничная молочная вязкая с изюмом	150	200	7,6	10,1	8,2	11,1	32,6	43,9	235	316
	Тыква отварная с сахаром	40	60	0,42	0,63	0,83	1,24	5	7,4	28,4	42,4
	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 молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89
	<b>Всего</b>				<b>15,31</b>	<b>19,97</b>	<b>14,61</b>	<b>19,51</b>	<b>63,4</b>	<b>84,9</b>	<b>446,9</b>
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111
	<b>Всего</b>			<b>1,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>24,2</b>	<b>24,3</b>	<b>109</b>	<b>111</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,3	4,4	3,2	4,4	9,8	13,1	80,9	107,8
	Голубец ленивый	120	160	10,6	14,1	6,8	9,1	15,1	20,3	164	219
	Соус сметанный с томатом и луком	40	40	0,8	0,8	2,4	2,4	3,2	3,2	37	37
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,45	2,5	3,75	1	1,5	27	40,5
	Компот из свежих яблок или груш	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73	88
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4
	<b>Всего</b>			<b>17,72</b>	<b>23,89</b>	<b>15,52</b>	<b>20,49</b>	<b>60,4</b>	<b>79,6</b>	<b>451,9</b>	<b>596,7</b>
<b>Полдник (уплотн.)</b>	Сырники из творога	100	150	18,7	28,1	12,7	19,1	11,4	17,1	234	351
	Сгущенное молоко	30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,3	0,5	2,1	3,2	3,2	4,8	33	49,5
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94
	<b>Всего</b>			<b>27,87</b>	<b>39,66</b>	<b>21,4</b>	<b>30,5</b>	<b>51,5</b>	<b>70,2</b>	<b>510,7</b>	<b>716,5</b>
<b>Итого</b>				<b>62,6</b>	<b>85,32</b>	<b>52,13</b>	<b>71,2</b>	<b>199,5</b>	<b>259</b>	<b>1518,5</b>	<b>2019,6</b>