

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 3 г. Сызрани  
\_\_\_\_\_  
Симонова Т.П.  
« 31 » мая 2023 года  
Приказ от 31 мая 2023 года № 207 /ОД

**Примерное 10- дневное меню  
для организации питания воспитанников  
в возрасте от 1г 6 мес до 3-х лет  
в СП «Детский сад №6» ГБОУ СОШ № 3 г.Сызрани  
на летний период 2022-2023 учебного года**

День, неделя: Первый день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша пшенная молочная вязкая (на сгущенном молоке)	150	3,42	4,7	13,7	176	<b>168</b>
Чай с сахаром	170	-	-	7	28	<b>392/395</b>
Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62	<b>1</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>6,66</b>	<b>8,8</b>	<b>27,7</b>	<b>266</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с бобовыми	150	2,7	4,4	19	115,1	<b>85</b>
Макаронные изделия отварные	110	3,2	3,7	19,5	97,4	<b>317</b>
Рыба, припущенная с овощами	60	20,79	6,88	6,43	137,39	<b>244</b>
Салат овощной (икра кабачковая, овощи порционно)	30	0,6	2,3	1,2	36,5	<b>22,45,36</b>
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	<b>399/392/395</b>
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	<b>560</b>	<b>31,19</b>	<b>18,32</b>	<b>81,13</b>	<b>556,39</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Рис отварной рассыпчатый	110	3,8	3,1	20,9	143,1	<b>165</b>
Печень по-строгановски	60	7,6	5,0	17,1	96	<b>43</b>
Кисель из з/ягод (компот из св.плодов, сушеных фруктов)	150	-	-	15	57	<b>278/372/376</b>
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	15,2	85	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>452</b>	<b>17,5</b>	<b>14,4</b>	<b>80,5</b>	<b>477,6</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,75</b>	<b>41,92</b>	<b>199,13</b>	<b>1366,99</b>	

День, неделя: второй день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша манная молочная жидкая	150	4,2	4,6	18,7	142	<b>185</b>
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	<b>395</b>
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	<b>2</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>8,3</b>	<b>9,0</b>	<b>47,1</b>	<b>293</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	<b>278 (сборник Т.В. Плотникова)</b>
<b>Обед:</b>						
Суп-лапша домашняя	150	4,2	6,3	5,7	68	<b>35</b>
Картофельное пюре	110	2,6	5,0	20,1	136	321
Биточки мясные	50	8,93	6,74	8,97	110	<b>282</b>
Сельдь с луком (салат овощной, овощи порционно)	30	4,3	4,4	0,7	55	<b>112 (сборник Т.В. Плотникова)</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	<b>372/376</b>
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	<b>550</b>	<b>23,43</b>	<b>23,28</b>	<b>61,47</b>	<b>559</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Суп молочный с крупой	150	3,0	7,3	18,3	159	<b>94</b>
Кисель из з/ягод (компот из св.плодов, сушеных фруктов)	150	-	-	15	57	<b>278</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
Кондитерские изделия	12	1,2	3,2	12,2	136	
Батон (хлеб пшеничный)	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>432</b>	<b>8,1</b>	<b>13,6</b>	<b>57,3</b>	<b>448,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,23</b>	<b>46,28</b>	<b>175,67</b>	<b>1367,5</b>	

День, неделя: Третий день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,04	6,2	26,3	148,3	<b>236</b>
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	<b>397</b>
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	<b>3</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>12,23</b>	<b>15,3</b>	<b>51,9</b>	<b>306,3</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Рассольник ленинградский на м/б со сметаной.	150/15	2,1	3,4	3	137	<b>57</b>
Омлет с мясом	110	7,4	10,4	40,9	210	<b>224</b>
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	<b>45,22,20</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	<b>372/376</b>
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6/	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	<b>515</b>	<b>13,6</b>	<b>16,74</b>	<b>71,1</b>	<b>567,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Плов из говядины (птицы)	150	6,5	5,8	17,7	214	<b>304</b>
Булочка «Творожная»	70	6,3	3,3	32,25	165	<b>483</b>
Чай с сахаром.	160	-	-	7	28	<b>392</b>
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>9,7</b>	<b>64,75</b>	<b>447</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,13</b>	<b>42,14</b>	<b>197,55</b>	<b>1387,7</b>	

День, неделя: Четвертый день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<i>Завтрак:</i>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша пшеничная молочная вязкая	150	3,42	4,7	13,7	142	<b>168</b>
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	<b>397</b>
Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62	<b>1</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>10,46</b>	<b>11,0</b>	<b>36,3</b>	<b>293</b>	
<i>Второй завтрак:</i>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<i>Обед:</i>						
Щи из свежей капусты со сметаной	150/15	4,2	6,3	5,7	118,1	<b>67</b>
Гречка (рис) отварной рассыпчатый	110	3,8	3,1	20,9	143,1	<b>165</b>
Фрикадельки мясные в соусе	50/20	8,96	6,74	11,97	114	<b>288/348</b>
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	<b>45,22,20</b>
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	<b>399</b>
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	<b>585</b>	<b>21,56</b>	<b>19,28</b>	<b>74,77</b>	<b>575,6</b>	
<i>Уплотненный полдник</i>						
Салат овощной	60	0,7	2,1	1,2	30,4	<b>41,35</b>
Кекс «Творожный»	120	14,1	10,86	30,93	383,3	<b>488</b>
Кисель из з/ягод (компот из св.плодов, сушеных фруктов)	160	-	-	15	57	<b>278</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>440</b>	<b>17,6</b>	<b>15,46</b>	<b>51,63</b>	<b>527,2</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,02</b>	<b>46,14</b>	<b>172,5</b>	<b>1462,8</b>	

День, неделя: Пятый день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша геркулесовая молочная вязкая	150	5,0	7,3	18,3	149	<b>168</b>
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	<b>395</b>
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	<b>2</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>9,1</b>	<b>11,7</b>	<b>46,7</b>	<b>300</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,8	5,9	13,4	175,8	<b>85</b>
Капуста тушеная с курицей	150	10,4	13,4	17,84	175	<b>132</b>
Овощи порционно (салат овощной)	30	0,7	2,5	3,0	40,6	<b>45,22,20</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	<b>372/376</b>
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	<b>540</b>	<b>18,3</b>	<b>22,64</b>	<b>60,24</b>	<b>581,4</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>						
Салат овощной	50	0,7	2,1	1,2	30,4	<b>45,22,20</b>
Суфле из рыбы (рыба, запеченная в омлете)	60	7,6	4,0	20,1	157	<b>249/268</b>
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Кисель из з/ягод(компот из св.плодов, сушеных фруктов)	150	-	-	15	57	<b>278</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	12,2	85	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>392</b>	<b>14,4</b>	<b>12,4</b>	<b>60,8</b>	<b>425,9</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,2</b>	<b>47,14</b>	<b>177,54</b>	<b>1374,3</b>	

День, неделя: Первый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша манная молочная жидкая (на сгущенном молоке)	150	4,2	5,6	18,7	176,1	<b>185</b>
Чай с сахаром	170	-	-	7	28	<b>392</b>
Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62	<b>1</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>7,44</b>	<b>9,7</b>	<b>32,7</b>	<b>266,1</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Борщ со сметаной	150/15	2,2	7,2	9,7	95,7	<b>59</b>
Рис отварной рассып.с овощами	110	3,8	7,1	20,9	115,1	<b>166</b>
Тефтели с морковью с том.соусом	62/20	8,2	2,05	4,3	68,8	<b>п/ф</b>
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	<b>22,19</b>
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	<b>399</b>
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	<b>597</b>	<b>18,8</b>	<b>19,49</b>	<b>71,1</b>	<b>480</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Макаронные изделия отварные.	110	3,5	3,2	19,4	120,5	<b>317</b>
Печень, тушенная в сметане	60	8,2	7,4	6,2	162,2	51 (сборник Т.В. Плотникова)
Булочка «Осенняя»	70	5,6	1,67	2,86	167,8	<b>478</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	160	0,3	-	5,8	85	<b>372/376</b>
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>400</b>	<b>17,6</b>	<b>12,27</b>	<b>34,26</b>	<b>535,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,24</b>	<b>41,86</b>	<b>147,86</b>	<b>1348,6</b>	

День, неделя: **Второй день, вторая неделя**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша геркулесовая молочная вязкая	150	5,0	7,3	18,3	149	<b>168</b>
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	<b>395</b>
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	<b>2</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>6,9</b>	<b>10,5</b>	<b>49,3</b>	<b>300</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Суп рыбный	150	3,5	3,3	21,9	96,1	<b>С6 №2 (217)</b>
Картофельное пюре	110	2,6	4,0	20,1	117	<b>321</b>
Котлета мясная	50	8,96	6,74	8,97	104	<b>282</b>
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	<b>45,33,36</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	<b>272/376</b>
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	<b>550</b>	<b>19,16</b>	<b>16,98</b>	<b>78,17</b>	<b>537,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат овощной	50	0,7	2,1	1,2	30,4	<b>41,35</b>
Пудинг из творога (с рисом) со сгущенным молоком	130/20	13,3	14	44,5	257,1	<b>235,236</b>
Кисель из з/ягод (компот из св.плодов, сушеных фруктов)	160	-	-	15	58	<b>278</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>460</b>	<b>16,8</b>	<b>18,6</b>	<b>65,2</b>	<b>402</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,26</b>	<b>46,48</b>	<b>202,47</b>	<b>1306,5</b>	



День, неделя: Третий день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Суп молочный с крупой	150	3,0	7,3	18,3	159	94
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	397
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	3
<b>Всего за завтрак:</b>	355	<b>10,19</b>	<b>16,4</b>	<b>43,9</b>	<b>317</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	150	1,2	4,0	5,0	101,4	82
Капустная запеканка с мясом	130	18,31	17,7	9,29	215,15	152
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	520	<b>24,11</b>	<b>24,84</b>	<b>50,49</b>	<b>516,95</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>						
Салат овощной	50	0,7	2,1	1,2	30,4	41,35
Зразы рыбные с яйцом.	110	5,6	4,0	20,1	210	265
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	12,2	85	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	442	<b>12,7</b>	<b>12,4</b>	<b>51,6</b>	<b>506,9</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,4</b>	<b>54,04</b>	<b>155,79</b>	<b>1407,85</b>	

День, неделя: Четвертый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,04	6,2	26,3	148,3	<b>236</b>
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	<b>395</b>
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	<b>2</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>9,14</b>	<b>10,6</b>	<b>54,7</b>	<b>299,3</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150/15	4,2	6,3	5,7	68,1	<b>67</b>
Мясо (птицы), тушеное с овощами в соусе	150	2,6	4,0	21,1	239	<b>274</b>
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	<b>11,33,36</b>
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	<b>399</b>
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	<b>555</b>	<b>11,4</b>	<b>13,44</b>	<b>63</b>	<b>537,9</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>						
Голубцы ленивые с том. соусом.	130/20	5,5	7,7	15,2	230	<b>298/348</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	<b>272/376</b>
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	12,2	85	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>432</b>	<b>11,9</b>	<b>14</b>	<b>45,5</b>	<b>496,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>32,84</b>	<b>38,44</b>	<b>173</b>	<b>1400,7</b>	

День, неделя: **Пятый день, вторая неделя**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
<b>Завтрак:</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
Каша из смеси круп вязкая на молоке	150	2,6	2,5	18,5	128	185т.№3
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	397
Бутерброд с сыром	25/10*	3,39	6,9	10,0	69	3
<b>Всего за завтрак:</b>	355	<b>9,8</b>	<b>11,6</b>	<b>44,1</b>	<b>286</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый).	95/100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	150/15	4,2	6,2	7,7	105,7	58
Гречка отварная рассыпчатая.	110	3,8	4,78	26,8	170,0	313
Шницель мясной с том.соусом	50/20	8,96	6,74	8,97	104	282/348
Салат овощной (икра кабачковая, овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за обед:</b>	585	<b>21,56</b>	<b>20,86</b>	<b>79,67</b>	<b>580,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Макаронные изделия отварные.	110	3,5	3,2	19,4	120,5	317
Птица, тушенная с соусом	50	8,96	6,74	8,97	100	
Ватрушка с творогом.	90	4,6	13,0	50,3	289	454/500
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	272/376
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	420	<b>18,46</b>	<b>23,54</b>	<b>92,27</b>	<b>634,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,22</b>	<b>56,4</b>	<b>225,84</b>	<b>1567,6</b>	

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГБОУ СОШ № 3 г. Сызрани**

\_\_\_\_\_ **Симонова Т.П.**

**Приказ от 31.05.2023 года № 207/ОД**

**Примерное 10- дневное меню  
для организации питания воспитанников  
в возрасте от 1,6 до 3 лет  
в СП «Детский сад №6» ГБОУ СОШ № 3 г. Сызрани  
на весенний период 2023 года**