

Директор ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани



<b>Меню на 22.12.2023</b>			
5 день 2 недели	<b>Выход</b>		<b>Ккал</b>
<b>Завтрак</b>			
Каша рисовая вязкая с сахаром	150	200	120/160
Какао с молоком	180	180	107/107
Бутерброд с сыром	25/5/10	30/5/15	120/150
<b>2 завтрак</b>			
Сок фруктовый или овощной. Печенье	200 20	200 20	92/92, 136,5/136,5
<b>Обед</b>			
Салат из капусты белокочанной и свеклы	30	50	27,6/46
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150	200	53,2/71,8
Рагу из овощей	120	150	107,3/134,2
Котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	62	62	99,2/99,2
Компот из сухофруктов ( кураги)	150	200	80,6/107,44
Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	35/25	40/30	57,5/69, 59,1/67,6
<b>Уплотненный полдник</b>			
Запеканка из творога с морковью (со сгущ. молоком)	140	180	447,8/575,7
Чай с лимоном	180	180	41/41
Фрукт. Яблоко	95	100	61,4/64,6

Калькулятор СП «детский сад № 29» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани