

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «06» 04 2022г.

Меню на «07» апреля 2022г.

Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углеводы		Ккал	
	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет
<b>1-й завтрак</b>												
1. Каша пшеничная с молоком	140	150	7,93	9,13	3,9	4,3	6,45	7,64	11,0	13,2	108,4	141,5
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,90	7,46	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	15,2	89,4	114,6
3. Батон с сыром	40	55	6,51	9,57	4,61	5,88	3,72	4,56	16,6	21,4	113,3	146,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>21,34</b>	<b>26,16</b>	<b>11,3</b>	<b>14,7</b>	<b>12,8</b>	<b>16,4</b>	<b>42,4</b>	<b>50,9</b>	<b>326,7</b>	<b>387,8</b>
<b>2-й завтрак</b>	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
1. Кисломолочный продукт ряженка												
2. Пряник	20	20	2,64	2,64	0,64	0,64	0,56	0,56	16,0	16,0	58,4	58,4
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>8,56</b>	<b>8,56</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>3,7</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>116,4</b>	<b>116,4</b>
<b>Обед</b>												
1. Морковная икра	40	50	3,77	4,53	0,24	0,4	0,03	0,05	0,84	1,4	4,5	7,5
2. Суп картофельный с крупой на кур.бульоне	150	200	6,12	8,20	2,9	4,4	6,4	8,7	35,3	41,1	147,2	186,4
3. Макароны отварные	110	130	4,15	4,60	9,51	11,2	7,7	11,05	5,01	7,7	138,0	167,9
4. Куры тушеные с овощами	50	70	11,79	16,57	5,23	6,27	5,42	5,68	35,5	42,5	207,4	241,4
5. Компот из с/ф+вит С	150	180	2,09	2,93	0,46	0,72	-	-	15,83	21,12	62,4	83,5
6. Хлеб ржаной	40	50	1,33	1,66	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
7. Хлеб пшеничный	27	36	0,97	1,29	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>716</b>	<b>30,22</b>	<b>39,78</b>	<b>17,71</b>	<b>2,33</b>	<b>19,34</b>	<b>23,25</b>	<b>81,71</b>	<b>121,69</b>	<b>613,95</b>	<b>757,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Пирожок с рыбой, рисом	150	150	23,59	30,42	17,98	21,62	15,03	17,73	36,37	52,18	314,25	411,15
2. Чай	150	200	1,79	2,13	-	-	-	-	9,9	11,9	37,91	45,51
3. Яблоко	100	100	11,50	11,50	0,2	0,3	0,1	0,1	11,4	14,8	42,0	42,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>36,87</b>	<b>44,05</b>	<b>18,1</b>	<b>21,6</b>	<b>15,1</b>	<b>17,8</b>	<b>57,7</b>	<b>68,8</b>	<b>394,1</b>	<b>499,0</b>
<b>Всего:</b>	<b>1437</b>	<b>1691</b>	<b>96,99</b>	<b>118,55</b>	<b>50,51</b>	<b>63,03</b>	<b>50,9</b>	<b>61,15</b>	<b>202,21</b>	<b>261,79</b>	<b>1451</b>	<b>1760</b>