

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «29» 05 2022г

Меню на 04.05. 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
1-й завтрак												
1. Каша геркулес молочная	150	160	8,38	9,70	3,9	4,4	6,4	7,57	11,9	14,5	119,9	145,2
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,92	7,46	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	15,2	89,4	114,6
3. Бутерброд с повидлом	38	52	2,10	2,95	3,3	3,8	3,87	4,2	12,8	15,6	94,2	114,6
Итого:	358	412	17,40	20,11	10,74	12,06	14,14	15,97	37,52	45,3	303,5	374,4
2-й завтрак												
1. Кисломолочный продукт йогурт	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2. Печенье	10	20	0,89	1,78	0,32	0,64	0,28	0,56	8,0	16,0	29,2	58,4
Итого:	110	120	6,81	7,70	3,12	3,44	3,48	3,76	12,4	20,4	87,2	116,4
Обед												
1. Салат из свеклы	30	50	2,10	2,86	0,19	0,32	0,03	0,05	0,93	1,56	18,9	31,5
2. Суп гороховый на м/к бульоне	150	180	6,32	8,54	5,8	9,41	7,72	11,52	27,06	36,54	173,4	244,2
3. Картофельная запеканка с мясом	140	160	41,41	48,35	5,23	6,27	5,42	5,68	35,5	42,5	207,4	241,4
4. Сок фруктовый	150	180	7,05	8,46	0,46	0,72	0	0	13,8	19,12	54,8	75,9
5. Хлеб пшеничный	27	36	0,97	1,29	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
6. Хлеб ржаной	40	50	1,33	1,66	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	19,93	24,91
Итого:	537	656	59,18	71,16	15,5	21,32	14,0	18,25	98,51	126,2	537,93	694,11
Уплотненный полдник												
1. Пудинг из творога с рисом	150	170	15,87	22,77	9,3	12,5	12,7	18,4	7,0	13,5	181,1	271,8
2. Соус из киселя	30	40	3,00	3,70	0,3	0,4	0,015	0,2	12,8	1,8	50,35	54,5
3. Какао с молоком	170	180	7,08	8,00	3,6	4,0	4,1	4,61	15,0	17,7	114,5	130,9
4. Яблоко	130	130	14,95	14,95	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	480	520	40,90	49,42	13,58	17,28	16,815	23,21	49,6	47,8	408,35	519,6
Всего:	1485	1708	124,29	148,39	42,94	54,10	48,43	61,19	198,03	239,70	1336,98	1704,51