

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 «15» 04 / Просвирнина Л.В.  
 2022г

### Меню на 18 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.Макароны с маслом, сахаром	145	160	4,78	5,41	4,19	5,23	4,56	4,7	32,9	42,4	165,9	204,8
2. Кофейный напиток	170	200	1,30	1,38	0,18	0,22	0,036	0,045	7,92	7,92	31,42	31,72
3. Батон с маслом	37	50	4,47	6,27	2,34	3,12	4,82	6,7	16,06	21,42	113,6	163,9
<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>410</b>	<b>10,55</b>	<b>13,06</b>	<b>6,71</b>	<b>8,57</b>	<b>9,416</b>	<b>11,445</b>	<b>56,88</b>	<b>71,74</b>	<b>310,92</b>	<b>400,42</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт Снежок	100	100	5,80	5,80	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2. Вафли	0	20	0,00	4,00	0	0,6	0	0,56	0	15,0	0	58,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>5,80</b>	<b>9,80</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>3,76</b>	<b>4,4</b>	<b>19,4</b>	<b>58,0</b>	<b>116,4</b>
<b>Обед</b>												
1.Салат из свеклы с соленым огурцом	35	50	3,06	4,04	0,82	0,96	1,98	2,9	4,8	6,34	40,28	55,67
2.Щи на м/к бульоне со сметаной	150	180	18,41	26,22	7,4	10,4	6,9	10,6	8,8	16,0	140,1	201,0
3.Гороховое пюре	110	130	36,55	42,06	2,8	3,74	2,7	3,74	20,0	26,7	116,9	155,9
4.Мясные фрикадельки с подливом	50	70	4,74	6,20	14,41	16,5	16,4	18,2	12,2	13,8	263,8	294,9
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	2,09	2,93	0,46	0,72	-	-	15,8	21,12	62,4	83,5
6.Хлеб пшеничный	27	36	0,97	1,29	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
7.Хлеб ржаной	40	50	1,33	1,66	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>696</b>	<b>67,15</b>	<b>84,4</b>	<b>29,71</b>	<b>36,92</b>	<b>28,81</b>	<b>36,44</b>	<b>82,82</b>	<b>110,44</b>	<b>772,58</b>	<b>964,17</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Ватрушка с повидлом	150	150	10,36	12,60	9,41	10,63	10,92	13,64	37,4	53,6	324,7	430,6
2.Сок фруктовый	150	180	7,05	8,46	0,46	0,72	-	-	13,8	19,12	54,8	75,9
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>330</b>	<b>17,41</b>	<b>21,06</b>	<b>9,87</b>	<b>11,35</b>	<b>10,92</b>	<b>13,64</b>	<b>51,2</b>	<b>72,72</b>	<b>379,5</b>	<b>506,5</b>
<b>Всего:</b>	<b>1314</b>	<b>1556</b>	<b>100,91</b>	<b>128,32</b>	<b>49,09</b>	<b>60,24</b>	<b>52,346</b>	<b>65,285</b>	<b>195,3</b>	<b>274,3</b>	<b>1521,0</b>	<b>1987,5</b>

1 день