

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Л.В. Просвирнина
 «28» 04 2022г

Меню на 29 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
1-й завтрак												
1.Каша рисовая молочная	145	160	8,81	10,26	4,4	4,9	6,4	7,5	15,4	18,2	137,5	161,36
2.Кофейный напиток	170	200	1,28	1,38	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	13,23	102,2	108,38
3.Батон с маслом	37	50	4,47	6,27	2,34	3,12	4,82	6,6	16,06	21,4	106,6	139,4
Итого:	352	410	14,56	17,91	10,28	11,88	15,09	18,3	44,28	52,83	346,3	409,14
2-й завтрак												
1. Кисель	100	100	2,03	2,73	0,2	0,3	0,01	0,015	7,8	7,8	34,8	34,8
Итого:	100	100	2,03	2,73	0,2	0,3	0,01	0,015	7,8	7,8	34,8	34,8
Обед												
1. Свекла из свеклы	30	50	2,54	2,99	0,19	0,32	0,03	0,05	0,93	1,56	18,9	31,5
2. Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	150	180	13,50	19,27	25,7	9,8	7,7	11,5	22,1	27,8	180,2	250,6
3.Картофельное пюре	110	130	7,26	9,02	0,49	0,66	5,83	8,33	5,25	7,01	76,1	106,1
4. Суфле из печени со сметанным соусом	50	70	24,16	29,80	15,5	18,8	9,7	12,4	9,8	12,5	206,5	273,4
5.Сок фруктовый	160	180	7,52	8,46	0,46	0,72	0	0	15,8	21,12	62,4	83,5
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	85,6	97,0
Итого:	567	696	57,28	72,49	46,16	34,9	24,09	33,28	75,1	96,47	693,2	918,3
Уплотненный полдник												
1. Ватрушка с творогом	150	160	21,90	22,71	16,0	16,5	18,02	19,16	49,5	53,22	387,7	420,6
2.Кисломолочный продукт «Снежок»	150	190	8,70	11,02	3,48	3,77	4,8	5,2	4,92	5,33	81,6	88,4
Итого:	300	350	30,60	33,73	19,48	20,27	22,82	24,36	54,42	58,55	469,3	509,0
Всего:	1319	1556	104,47	126,86	76,12	67,35	62,01	75,95	181,6	215,65	1543,6	1871,24