

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 \_\_\_\_\_ Просвирнина Л.В.  
 «18» 04 2022г

### Меню на 19 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	до 3-х 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.Омлет	140	150	13,19	14,12	4,9	5,7	6,7	8,0	16,4	20,9	182,5	206,7
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,92	7,46	3,54	3,86	3,87	4,2	14,8	15,23	101,8	115,9
3. Батон с сыром	40	55	6,51	9,57	4,61	5,6	3,72	4,5	1,6	2,01	87,3	121,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>26,62</b>	<b>31,15</b>	<b>13,05</b>	<b>15,16</b>	<b>14,29</b>	<b>16,7</b>	<b>32,8</b>	<b>38,14</b>	<b>371,6</b>	<b>443,6</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. Печенье	10	10	0,89	0,89	0,32	0,32	0,28	0,28	8,0	8,0	29,2	29,2
<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>6,69</b>	<b>6,69</b>	<b>3,12</b>	<b>3,12</b>	<b>3,48</b>	<b>3,48</b>	<b>12,4</b>	<b>12,4</b>	<b>87,2</b>	<b>87,2</b>
<b>Обед</b>												
1.Салат из огурца соленого и репчатого лука	40	50	2,39	3,10	0,19	0,32	0,03	0,05	0,93	1,56	18,9	31,5
2.Суп картофельный на кур.бульоне с клецками	150	200	8,13	10,96	5,4	6,7	7,4	9,7	18,6	23,6	161,2	207,3
3.Кнели куриные с рисом	150	160	20,15	23,89	3,3	4,0	3,7	5,0	23,4	27,8	134,9	161,8
4.Компот из с/ф+вит С	160	180	2,09	2,93	0,46	0,72	0	0	15,8	21,1	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
<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>691</b>	<b>35,06</b>	<b>43,83</b>	<b>13,17</b>	<b>16,34</b>	<b>11,96</b>	<b>15,75</b>	<b>79,95</b>	<b>100,54</b>	<b>526,5</b>	<b>657,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Рыбное суфле	130	150	27,70	31,38	6,1	7,7	7,6	11,3	53,5	73,3	232,1	299,1
2. Хлеб пшеничный	30	40	1,07	1,43	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
3.Чай с лимоном	150	200	3,19	3,75	3,78	4,3	4,1	4,56	17,3	17,4	120,9	129,6
4.Яблоко	100	100	11,50	11,50	1,7	1,7	0	0	22,1	22,1	87,0	87,0
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>490</b>	<b>43,46</b>	<b>48,06</b>	<b>13,5</b>	<b>16,0</b>	<b>12,3</b>	<b>16,56</b>	<b>94,22</b>	<b>114,38</b>	<b>503,5</b>	<b>591,9</b>
<b>Всего:</b>	<b>1447</b>	<b>1696</b>	<b>111,83</b>	<b>129,73</b>	<b>42,84</b>	<b>50,62</b>	<b>42,03</b>	<b>52,49</b>	<b>219,37</b>	<b>265,46</b>	<b>1488,8</b>	<b>1780,0</b>