

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «08» 04 2022г.

Меню на «08» 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 Дружба молочная	145	160	8,72	10,03	3,87	4,36	6,45	7,56	11,0	14,2	121,1	152,8
2.Какао с молоком	170	200	7,08	7,82	3,76	4,34	4,1	4,5	13,0	13,5	106,9	115,7
3.Батон с маслом	37	50	1,98	2,72	2,34	3,11	4,82	5,06	16,06	21,4	113,6	139,0
Итого:	352	410	17,78	20,57	9,9	11,6	17,04	21,2	42,5	51,4	364,8	442,0
2-й завтрак	100	100	4,70	4,70	1,12	1,26	-	-	20,8	23,4	81,0	91,8
Сок фруктовый												
Итого:	100	100	4,70	4,70	1,12	1,26	-	-	20,8	23,4	81,0	91,8
Обед												
1.Салат из свеклы с соевым 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
Итого:	562	696	67,15	84,40	32,55	41,8	22,58	30,13	94,75	130,0	539,0	790,15
Уплотненный полдник												
1.Лакомка творожная	120	170	24,63	30,88	15,6	16,4	17,9	20,2	39,5	45,6	374,8	413,4
2.Кисломолочный продукт «Снежок»	150	190	8,70	11,02	3,48	4,64	4,8	6,4	4,92	6,56	81,6	108,8
Итого:	270	360	33,33	41,90	16,92	21,22	20,4	26,7	39,02	53,43	455,6	486,06
Всего:	1284	1566	122,96	151,57	55,47	73,2	66,6	86,6	201,7	239,4	1551	1945