

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Л.В. Просвирнина Л.В.  
 «11» 04 2022г

### Меню на 12 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.Каша пшеничная молочная	140	150	8,34	9,66	13,1	13,6	14,7	16,2	3,86	4,9	179,1	208,4
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,92	7,46	3,54	3,86	3,87	4,2	12,8	13,2	102,2	108,38
3.Батон с сыром	40	55	6,51	9,57	5,11	6,7	4,32	5,7	16,6	21,4	100,1	147,7
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>21,77</b>	<b>26,69</b>	<b>21,75</b>	<b>24,16</b>	<b>22,89</b>	<b>26,1</b>	<b>33,26</b>	<b>39,5</b>	<b>381,4</b>	<b>464,48</b>
<b>2-й завтрак</b>												
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.Пряник	20	20	2,64	2,64	0,64	0,64	0,56	0,6	16,0	16,0	58,4	58,4
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>8,56</b>	<b>8,56</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>3,7</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>116,4</b>	<b>116,4</b>
<b>Обед</b>												
1. Солёный огурец порционно	20	25	1,06	1,33	0,05	0,06	0	0	1,22	1,52	8,6	10,7
2. Суп картофельный с вермишелью с курицей, со сметаной	150	180	11,13	15,26	5,2	7,2	4,9	7,14	32,8	45,3	190,8	266,13
3.Рыба запеченная с картофелем	150	160	28,79	33,30	0,49	0,66	5,83	8,33	5,25	7,01	76,1	106,1
4.Сок фруктовый	150	180	7,05	8,46	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	54,4	61,2
5.Хлеб ржаной	40	50	1,33	1,66	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
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
<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>631</b>	<b>50,33</b>	<b>61,30</b>	<b>10,68</b>	<b>13,78</b>	<b>11,56</b>	<b>16,47</b>	<b>81,29</b>	<b>103,71</b>	<b>479</b>	<b>617,33</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Пирожок с капустой с яйцом	150	150	16,77	19,11	6,3	8,91	5,5	7,67	42,3	61,7	254,6	350,36
2.Чай с лимоном	150	200	3,19	3,75	0	0	0	0	0	0	37,91	45,51
3. Фрукт груша	100	100	16,50	16,50	0,2	0,3	0,1	0,17	12,41	16,8	52,0	62,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>35,86</b>	<b>39,36</b>	<b>6,5</b>	<b>9,21</b>	<b>5,6</b>	<b>7,84</b>	<b>54,71</b>	<b>78,5</b>	<b>344,51</b>	<b>458,27</b>
<b>Всего:</b>	<b>1407</b>	<b>1606</b>	<b>116,52</b>	<b>135,91</b>	<b>42,33</b>	<b>50,55</b>	<b>43,75</b>	<b>54,11</b>	<b>189,66</b>	<b>242,11</b>	<b>1321,31</b>	<b>1656,48</b>