

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «15» 01 2022г

Меню на 26.04. 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 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
Итого:	350	405	21,77	26,69	21,75	24,16	22,89	26,1	33,26	39,5	381,4	464,48
2-й завтрак												
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.Печенье	10	20	1,78	3,56	0,32	0,64	0,28	0,56	8,0	16,0	29,2	58,4
Итого:	120	120	8,56	9,48	3,12	3,44	3,48	3,76	12,4	20,4	87,2	116,4
Обед												
1. Соленый 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
Итого:	537	631	50,33	61,30	10,68	13,78	11,56	16,47	81,29	103,71	479	617,33
Уплотненный полдник												
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
Итого:	400	450	35,86	39,36	6,5	9,21	5,6	7,84	54,71	78,5	344,51	458,27
Всего:	1407	1606	116,52	136,83	42,05	50,59	43,53	54,17	181,66	242,11	1292,11	1656,48

7 день