

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

Меню на «04» 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.Макароны с маслом, сахаром	145	160	4,78	5,41	4,19	5,23	4,56	4,7	32,9	42,4	165,9	204,8
2. Кофейный напиток	170	200	1,30	1,38	0,18	0,22	0,036	0,045	7,92	7,92	31,42	31,72
3. Батон с маслом	37	50	4,47	6,27	2,34	3,12	4,82	6,7	16,06	21,42	113,6	163,9
<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>410</b>	<b>10,55</b>	<b>13,06</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>11,0</b>	<b>13,9</b>	<b>56,2</b>	<b>71,6</b>	<b>305,1</b>	<b>345,6</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. Вафли	0	20	0,00	4,00	0	0,6	0	0,56	0	15,0	0	58,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>5,80</b>	<b>9,80</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>3,76</b>	<b>4,4</b>	<b>19,4</b>	<b>58,0</b>	<b>116,4</b>
<b>Обед</b>												
1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука	40	50	3,96	4,38	0,53	0,64	4,47	4,9	2,99	3,82	12,3	17,55
2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	16,89	23,90	20,3	25,5	5,03	7,19	8,6	11,17	123,4	166,05
3. Бефстроганов из печени в сметанном соусе	60	80	23,16	28,80	10,12	12,24	9,8	12,9	3,26	4,4	120,5	162,5
4. Отварная гречка	110	130	5,89	7,11	4,42	5,06	3,38	4,34	23,82	27,23	125,5	149,1
5. Сок фруктовый	150	180	7,05	8,46	0,46	0,72	-	-	13,83	19,1	54,8	75,9
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
<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>726</b>	<b>59,25</b>	<b>75,60</b>	<b>25,6</b>	<b>32,5</b>	<b>22,9</b>	<b>28,3</b>	<b>80,7</b>	<b>97,0</b>	<b>719,6</b>	<b>889,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Ватрушка с повидлом	150	150	10,36	12,60	9,41	10,63	10,92	13,64	37,4	53,6	324,7	430,6
2. Какао с молоком	150	200	7,08	8,00	-	-	-	-	24,7	27,6	100,3	111,7
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>17,44</b>	<b>20,60</b>	<b>9,41</b>	<b>10,63</b>	<b>10,92</b>	<b>13,64</b>	<b>62,1</b>	<b>81,2</b>	<b>425,0</b>	<b>542,3</b>
<b>Всего:</b>	<b>1329</b>	<b>1606</b>	<b>93,04</b>	<b>119,06</b>	<b>41,4</b>	<b>52,6</b>	<b>48,2</b>	<b>59,9</b>	<b>218,0</b>	<b>278,2</b>	<b>1454</b>	<b>1800</b>

1 день