

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «05» 04 2022г

**Меню на «05» 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>16,3</b>	<b>18,7</b>	<b>19,05</b>	<b>26,3</b>	<b>35,6</b>	<b>41,3</b>	<b>383,0</b>	<b>439,4</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	-	-	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>19,7</b>	<b>24,9</b>	<b>15,41</b>	<b>22,37</b>	<b>78,87</b>	<b>105,1</b>	<b>581,85</b>	<b>765,8</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	-	-	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>24,6</b>	<b>27,8</b>	<b>12,2</b>	<b>14,3</b>	<b>51,6</b>	<b>63,16</b>	<b>414,3</b>	<b>486,2</b>
<b>Всего:</b>	<b>1447</b>	<b>1696</b>	<b>111,83</b>	<b>129,73</b>	<b>63,71</b>	<b>74,6</b>	<b>50,15</b>	<b>66,43</b>	<b>178,47</b>	<b>221,9</b>	<b>1466</b>	<b>1777</b>