

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

Меню на 30.05. 2022г.

Завтрак 1-й 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.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
Итого:	352	410	10,55	13,06	6,71	8,57	9,416	11,445	56,88	71,74	310,92	400,42
2-й завтрак												
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
Итого:	100	120	5,80	9,80	2,8	3,4	3,2	3,76	4,4	19,4	58,0	116,4
Обед												
1.Салат из свеклы с соленым 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	84,4	29,71	36,92	28,81	36,44	82,82	110,44	772,58	964,17
Уплотненный полдник												
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.Сок фруктовый	150	180	7,05	8,46	0,46	0,72	-	-	13,8	19,12	54,8	75,9
Итого:	300	330	17,41	21,06	9,87	11,35	10,92	13,64	51,2	72,72	379,5	506,5
Всего:	1314	1556	100,91	128,32	49,09	60,24	52,346	65,285	195,3	274,3	1521,0	1987,5

1 день