

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 17.05 2022г

Меню на 18.05 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 геркулес молочная | 150 | 160 | 8,38 | 9,70 | 3,9 | 4,4 | 6,4 | 7,57 | 11,9 | 14,5 | 119,9 | 145,2 |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 | 6,92 | 7,46 | 3,54 | 3,86 | 3,87 | 4,2 | 12,82 | 15,2 | 89,4 | 114,6 |
| 3. Бутерброд с повидлом | 38 | 52 | 2,10 | 2,95 | 3,3 | 3,8 | 3,87 | 4,2 | 12,8 | 15,6 | 94,2 | 114,6 |
| Итого: | 358 | 412 | 17,40 | 20,11 | 10,74 | 12,06 | 14,14 | 15,97 | 37,52 | 45,3 | 303,5 | 374,4 |
| 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 | 0,89 | 1,78 | 0,32 | 0,64 | 0,28 | 0,56 | 8,0 | 16,0 | 29,2 | 58,4 |
| Итого: | 110 | 120 | 6,81 | 7,70 | 3,12 | 3,44 | 3,48 | 3,76 | 12,4 | 20,4 | 87,2 | 116,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из свеклы | 30 | 50 | 2,10 | 2,86 | 0,19 | 0,32 | 0,03 | 0,05 | 0,93 | 1,56 | 18,9 | 31,5 |
| 2. Суп гороховый на м/к бульоне | 150 | 180 | 6,32 | 8,54 | 5,8 | 9,41 | 7,72 | 11,52 | 27,06 | 36,54 | 173,4 | 244,2 |
| 3. Картофельная запеканка с мясом | 140 | 160 | 41,41 | 48,35 | 5,23 | 6,27 | 5,42 | 5,68 | 35,5 | 42,5 | 207,4 | 241,4 |
| 4. Сок фруктовый | 150 | 180 | 7,05 | 8,46 | 0,46 | 0,72 | 0 | 0 | 13,8 | 19,12 | 54,8 | 75,9 |
| 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 | 19,93 | 24,91 |
| Итого: | 537 | 656 | 59,18 | 71,16 | 15,5 | 21,32 | 14,0 | 18,25 | 98,51 | 126,2 | 537,93 | 694,11 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Пудинг из творога с рисом | 150 | 170 | 15,87 | 22,77 | 9,3 | 12,5 | 12,7 | 18,4 | 7,0 | 13,5 | 181,1 | 271,8 |
| 2. Соус из киселя | 30 | 40 | 3,00 | 3,70 | 0,3 | 0,4 | 0,015 | 0,2 | 12,8 | 1,8 | 50,35 | 54,5 |
| 3. Какао с молоком | 170 | 180 | 7,08 | 8,00 | 3,6 | 4,0 | 4,1 | 4,61 | 15,0 | 17,7 | 114,5 | 130,9 |
| 4. Яблоко | 130 | 130 | 14,95 | 14,95 | 0,38 | 0,38 | 0 | 0 | 14,8 | 14,8 | 62,4 | 62,4 |
| Итого: | 480 | 520 | 40,90 | 49,42 | 13,58 | 17,28 | 16,815 | 23,21 | 49,6 | 47,8 | 408,35 | 519,6 |
| Всего: | 1485 | 1708 | 124,29 | 148,39 | 42,94 | 54,10 | 48,43 | 61,19 | 198,03 | 239,70 | 1336,98 | 1704,51 |