

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Л.В. Просвирнина
 «19» 05 2022г.

Меню на 19.05. 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 пшеничная с молоком	140	150	7,93	9,13	3,9	4,3	6,45	7,64	11,0	13,2	108,4	141,5
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,90	7,46	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	15,2	89,4	114,6
3. Батон с сыром	40	55	6,51	9,57	4,61	5,88	3,72	4,56	16,6	21,4	113,3	146,0
Итого:	350	405	21,34	26,16	12,05	14,04	14,04	16,4	40,42	49,8	311,1	402,1
2-й завтрак	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Кисломолочный продукт ряженка												
Итого:	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Обед												
1. Морковная икра	40	50	3,77	4,53	0,24	0,4	0,03	0,05	0,84	1,4	4,5	7,5
2. Суп картофельный с крупой на кур. бульоне	150	200	6,12	8,20	2,9	4,4	6,4	8,7	35,3	41,1	147,2	186,4
3. Макароны отварные	110	130	4,15	4,60	9,51	11,2	7,7	11,05	5,01	7,7	138,0	167,9
4. Куры тушеные с овощами	50	70	11,79	16,57	5,23	6,27	5,42	5,68	35,5	42,5	207,4	241,4
5. Компот из с/ф+вит С	150	180	2,09	2,93	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,5
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
7. 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:	567	716	30,22	39,78	22,16	27,59	20,38	26,48	113,7	140,3	708,6	859,9
Уплотненный полдник												
1. Пирожок с рыбой, рисом	150	150	23,59	30,42	17,98	21,62	15,03	17,73	36,37	52,18	314,25	411,15
2. Чай	150	200	1,79	2,13	0	0	0	0	9,9	11,9	37,91	45,51
3. Яблоко	100	100	11,50	11,50	0,2	0,3	0,1	0,1	11,4	14,8	42,0	42,4
Итого:	400	450	36,87	44,05	18,18	21,92	15,13	17,83	57,67	78,88	394,16	499,06
Всего:	1417	1671	94,35	115,91	55,15	66,31	52,69	63,85	216,19	273,38	1471,86	1819,06