

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

Меню на 20.05. 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.Каша Дружба молочная	145	160	8,72	10,03	3,87	4,36	6,45	7,56	11,0	14,2	121,1	152,8
2.Какао с молоком	170	200	7,08	7,82	3,76	4,34	4,1	4,5	13,0	13,5	106,9	115,7
3.Батон с маслом	37	50	1,98	2,72	2,34	3,11	4,82	5,06	16,06	21,4	113,6	139,0
Итого:	352	410	17,78	20,57	9,97	11,81	15,37	17,12	40,06	49,1	341,6	407,5
2-й завтрак	100	100	4,70	4,70	1,12	1,26	-	-	20,8	23,4	81,0	91,8
Сок фруктовый												
Итого:	100	100	4,70	4,70	1,12	1,26	-	-	20,8	23,4	81,0	91,8
Обед												
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.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 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:	577	726	54,29	70,07	39,65	48,76	23,51	30,33	75,72	94,22	593,2	751,9
Уплотненный полдник												
1.Лакомка творожная	120	170	24,63	30,88	15,6	16,4	17,9	20,2	39,5	45,6	374,8	413,4
2.Кисломолочный продукт «Снежок»	150	190	8,70	11,02	3,48	4,64	4,8	6,4	4,92	6,56	81,6	108,8
Итого:	270	360	33,33	41,90	19,08	21,04	22,7	26,6	44,42	52,16	456,4	522,2
Всего:	1299	1596	110,1	137,24	69,82	82,88	61,58	74,05	181,0	218,88	1472,2	1773,4