

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «20» 05 2022г

Меню на 23.05. 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 гречневая с маслом, сахаром	140	170	7,60	8,94	1,8	2,29	4,76	6,54	14,3	16,7	175,4	232,06
2. Кофейный напиток	170	200	1,30	1,38	0,18	0,225	0,036	0,045	0	0	31,4	31,6
3. Батон с маслом	35	50	4,47	6,27	2,34	3,11	4,82	5,06	16,06	21,4	113,6	139,0
Итого:	347	420	13,37	16,59	4,32	5,625	9,616	11,645	30,36	38,1	320,4	402,66
2-й завтрак	100	100	5,80	5,80	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
1. Кисломолочный продукт «Снежок»												
2. Вафли	0	20	0,00	4,00	-	1,64	-	3,96	-	10,62	-	85,0
Итого:	100	120	5,80	9,80	2,8	4,44	3,2	7,16	4,4	15,0	58,0	143,0
Обед												
1. Свекла отварная порционно	25	35	1,80	2,25	0,64	0,85	0	0	4,2	5,25	18,4	23,0
2. Суп с рыбными консервами	150	180	17,96	24,57	2,18	2,81	6,74	9,04	19,11	24,5	124,4	207,7
3. Рагу овощное с мясом	150	160	33,27	41,03	9,19	10,45	10,9	12,66	14,39	19,5	212,75	275,0
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	2,09	2,93	0,46	0,72	0	0	15,8	21,12	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	21,9	85,6	97,0
Итого:	542	641	57,42	73,73	16,29	19,43	18,47	22,7	74,72	93,85	567,05	762,4
Уплотненный полдник												
1. Макароны запеченные с яйцом	130	150	6,89	8,42	5,02	6,33	6,08	8,0	59,77	76,47	213,29	256,2
2. Сок фруктовый	160	180	7,52	8,46	1,12	1,26	-	-	20,8	23,4	54,4	61,2
Итого:	290	330	14,41	16,88	6,14	7,59	6,08	8,0	80,57	99,87	267,69	317,4
Всего:	1279	1511	91,0	117,0	29,55	37,08	37,36	49,50	190,05	246,82	1213,14	1625,46