

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «06» 05 2022г

Меню на 11.05. 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 манная молочная	145	160	8,00	9,17	3,7	4,1	6,35	7,51	10,3	12,2	136,1	180,5
2.Какао с молоком	170	200	7,08	7,82	3,84	4,36	4,14	4,61	13,0	13,5	106,9	115,6
3.Бутерброд с повидлом	36	50	1,87	2,72	2,5	3,4	0,89	1,24	20,82	29,4	83,04	111,9
Итого:	351	410	16,95	19,71	10,04	11,86	11,38	13,36	44,12	55,1	326,04	408
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 «Чиполлино»	35	50	2,39	3,10	0,24	0,4	0,03	0,05	0,84	1,4	4,5	7,5
2. Борщ с капустой с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	180	20,21	28,47	5,2	7,37	6,1	9,1	12,6	15,1	126,2	174,2
3.Ленивые голубцы	150	170	38,35	46,90	3,28	3,97	3,0	4,31	21,02	24,7	125,0	153,8
4.Компот из с/ф+вит С	150	180	2,09	2,53	0,46	0,72	0	0	15,8	21,12	62,4	83,5
5.Хлеб ржаной	40	50	1,33	1,66	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
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
Итого:	552	666	65,34	83,95	13,0	17,06	9,96	14,46	71,48	88,8	467,2	592,2
Уплотненный полдник												
1. Творожная запеканка со сгущенным молоком	130	150	20,87	27,54	12,05	15,45	16,5	22,47	32,14	44,15	321,87	426,37
2.Кисломолочный продукт «Снежок»	150	180	8,70	10,44	3,77	4,06	5,2	5,6	5,33	5,74	88,4	95,2
3.Яблоко	100	100	11,50	11,50	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	380	430	41,07	49,48	16,2	19,89	21,7	28,07	52,27	64,69	472,67	583,97
Всего:	1383	1606	128,06	157,84	40,36	50,07	43,04	55,89	188,67	231,99	1346,91	1675,97