

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 _____ Просвирнина Л.В.
 «25» 05 2022г

Меню на 25.05. 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 | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 4,70 | 4,70 | 1,12 | 1,26 | - | - | 20,8 | 23,4 | 81,0 | 91,8 |
| 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 |