

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Л.В. Просвирнина
 «11» 05 2022г

Меню на 12.05. 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.Суп вермишелевый молочный	150	160	8,30	9,44	3,64	4,0	6,3	7,5	11,02	13,2	118,8	148,48
2.Кофейный напиток с молоком	160	190	6,90	7,46	2,98	3,02	3,23	3,2	12,3	14,3	89,4	97,31
3.Батон с сыром	40	55	5,88	8,62	5,11	6,78	4,3	5,7	16,6	21,4	117,4	148,1
Итого:	350	405	21,08	25,52	11,73	13,8	13,83	16,4	39,92	48,9	325,6	393,89
2-й завтрак												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	5,90	5,90	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2.Печенье	10	20	1,78	3,56	0,32	0,32	0,28	0,56	8,0	16,0	29,2	58,4
Итого:	110	120	7,68	9,46	3,12	3,12	3,48	3,76	12,4	20,4	87,2	116,40
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. Рассольник на кур.бульоне со сметаной	150	180	8,33	10,93	3,6	4,9	4,7	6,7	16,6	21,9	122,9	168,5
3.Рис отварной	110	130	5,81	8,06	2,8	3,74	2,7	3,74	20,0	26,7	116,9	155,9
4. Котлета из мяса кур	60	70	15,68	19,62	14,41	16,5	16,4	18,2	12,2	13,8	263,8	294,9
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	2,09	2,53	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
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	21,9	85,6	97,0
Итого:	577	696	37,98	48,62	25,33	30,86	24,66	29,69	86,69	108,4	719,6	883,58
Уплотненный полдник												
1.Салат из картофеля с соленым огурцом	40	60	3,36	4,48	68	1,33	4,44	4,95	7,89	11,72	43,0	51,9
2.Рыбные тефтели	90	100	26,37	29,58	20,33	22,82	6,4	9,31	6,65	9,47	197,12	243,29
3.Хлеб пшеничный	30	40	1,07	1,43	0,2	0,3	0,72	0,9	16,02	21,36	76,2	101,6
4.Чай	150	170	1,74	2,13	0	0	0	0	9,9	11,9	37,9	45,51
5. Яблоко	100	100	11,50	11,50	0,2	0,3	0,17	0,1	11,41	14,8	52,0	62,4
Итого:	410	470	44,04	49,12	88,73	24,75	11,73	15,26	51,87	69,25	406,22	504,7
Всего:	1447	1691	110,78	132,72	128,91	72,53	53,7	65,11	190,88	246,95	1538,62	1898,57