



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 2022г

Меню на 01 июня 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	150	170	12,27	14,55	4,9	5,7	6,75	8,01	16,41	20,9	172,61	206,78
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,73	7,45	3,3	3,8	3,87	4,2	12,84	15,62	94,2	114,6
3. Бутерброд с повидлом	35	50	2,00	2,35	2,42	2,71	1,93	2,32	7,11	8,7	93,2	119,5
Итого:	355	410	21,00	24,35	10,62	12,21	12,55	14,53	36,36	45,22	360,01	440,88
2-й завтрак												
1. Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	5,92	5,92	2,9	2,9	4,0	4,0	4,1	4,1	68,0	68,0
2. Печенье	10	20	1,90	3,80	0,16	0,32	0,14	0,28	4,0	8,0	17,1	34,2
Итого:	110	120	7,82	9,72	3,06	3,22	4,14	4,28	8,1	12,1	85,1	102,2
Обед												
1. Салат из капусты и моркови	40	50	2,73	3,36	0,82	0,96	1,9	2,9	4,8	6,34	40,28	55,31
2. Борщ на м/к бульоне с капустой, с картофелем, с сметаной	150	180	18,48	26,55	5,8	9,41	7,72	11,52	27,06	36,54	173,4	244,2
3. Гороховое пюре	110	130	4,95	5,47	5,23	6,27	5,42	5,68	35,55	42,57	207,4	241,4
4. Мясная котлета	60	70	29,92	33,27	11,49	12,63	11,37	13,83	3,88	5,42	166,3	198,8
5. Компот из с/ф+вит С	150	180	1,90	2,74	0,46	0,72	-	-	13,83	19,12	54,8	75,9
6. Хлеб пшеничный	25	30	0,89	1,07	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	19,93	24,91
Итого:	575	690	60,20	74,12	26,27	34,6	27,82	35,0	106,35	136,45	688,13	860,9
Уплотненный полдник												
1. Пудинг из творога с рисом	150	170	15,76	22,61	9,32	12,59	12,72	18,47	7,05	13,54	181,1	271,85
2. Соус из киселя	30	40	2,99	3,69	0,3	0,4	0,015	0,2	12,8	13,8	50,35	54,5
3. Какао с молоком	170	200	7,07	7,99	3,68	4,02	4,14	4,61	15,02	17,73	114,5	130,9
4. Яблоко	100	100	11,50	11,50	1,9	1,9	0,13	0,13	28,3	28,3	115,7	115,7
Итого:	290	510	37,32	45,79	15,20	19,3	17,01	23,42	72,16	73,37	461,6	572,9
Всего:	1330	1730	126,34	153,98	55,22	69,39	61,52	77,23	222,96	267,17	1595	1977