

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «28» 06 2022г

Меню на 09.06 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 рисовая молочная	140	160	8,81	10,25	3,64	4,0	6,3	7,5	11,02	13,29	118,8	148,48
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	5,31	6,05	2,98	3,02	3,2	3,2	12,3	14,3	8,4	97,31
3. Батон с сыром	40	50	7,50	9,87	5,11	6,78	4,3	5,7	16,6	21,4	117,4	148,1
Итого:	350	410	21,62	26,17	11,55	13,81	13,90	16,51	39,92	48,99	325,6	393,9
2-й завтрак												
1. Кисломолочный продукт йогурт	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
2. Печенье	10	20	1,90	3,80	0,16	0,32	0,14	0,2	4,0	8,0	17,1	34,2
Итого:	110	120	7,82	9,72	2,96	3,12	3,34	3,48	8,4	12,4	94,1	111,2
Обед												
1. Огурец свежий порционно	40	50	4,40	5,50	0,25	0,32	0,04	0,05	1,25	1,56	25,2	31,5
2. Суп гороховый на курином бульоне	150	180	6,99	9,36	3,6	4,9	4,79	6,7	16,6	21,9	122,9	168,5
3. Жаркое по-домашнему с курицей	160	180	19,41	23,73	15,6	18,2	10,1	14,1	20,9	27,4	238,5	299,9
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	2,08	2,52	0,46	0,72	0	0	15,8	21,1	62,4	83,58
5. Хлеб пшеничный	25	30	0,89	1,07	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	24,9	85,6	97,0
Итого:	565	670	35,10	43,84	22,79	28,85	15,77	21,87	75,9	98,6	608,0	756,7
Уплотненный полдник												
1. Салат из капусты и моркови	50	60	2,73	3,36	0,82	0,96	1,98	2,97	4,8	6,34	40,28	55,67
2. Тефтели рыбные	90	100	17,80	20,18	27,03	31,4	15,96	20,32	2,5	6,5	279,8	382,4
3. Хлеб пшеничный	25	30	0,89	1,07	2,31	2,31	0,72	0,72	1,6	1,6	76,2	76,2
4. Чай	160	180	1,91	2,12	0	0	0	0	11,9	11,9	45,5	45,5
5. Яблоко	100	100	13,25	13,25	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	425	470	36,58	39,98	30,54	35,09	18,6	24,01	35,68	41,18	504,2	622,2
Всего:	1450	1670	101,12	119,71	67,79	80,87	51,61	65,87	159,9	201,2	1532	1884