

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «14.06» 2022г.

Меню на 14.06. 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	до 3-х 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
<b>1-й завтрак</b>												
1. Каша пшеничная молочная	140	150	8,27	9,56	3,9	4,	6,4	7,5	11,9	14,5	119,9	145,2
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,89	7,45	3,5	3,8	3,8	4,2	14,8	15,2	101,8	115,98
3. Батон с сыром	40	50	6,51	7,89	4,6	5,6	3,7	4,5	1,6	2,01	87,3	121,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>21,67</b>	<b>24,90</b>	<b>12,07</b>	<b>13,95</b>	<b>14,0</b>	<b>16,3</b>	<b>28,42</b>	<b>31,8</b>	<b>309,0</b>	<b>382,2</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1. Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	5,80	5,80	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>77,0</b>	<b>77,0</b>
<b>Обед</b>												
1. Огурец свежий порционно	30	50	3,30	5,50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,84	1,4	4,5	7,5
2. Суп картофельный с крупой с курицей	150	200	10,25	13,17	5,4	6,7	7,4	9,	18,6	23,6	184,8	207,3
3. Картофельное пюре	110	130	8,78	10,72	3,3	4,0	3,7	5,0	23,4	27,8	134,9	161,8
4. Рыба с овощами	60	70	13,87	15,56	12,7	14,4	5,0	6,11	1,5	1,8	104,2	131,7
5. Компот из с/ф+вит С	150	180	2,08	2,92	0,46	0,72	0	0	15,8	21,1	62,4	83,5
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	2,9	85,6	97,0
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>710</b>	<b>40,50</b>	<b>50,60</b>	<b>26,06</b>	<b>30,93</b>	<b>17,08</b>	<b>21,96</b>	<b>81,59</b>	<b>82,64</b>	<b>616,3</b>	<b>765,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Макароны запеченные с яйцом	130	150	7,94	10,33	6,1	7,7	7,6	11,37	53,5	73,3	232,1	299,1
2. Какао с молоком	170	200	7,24	7,99	3,7	4,3	4,1	4,5	17,3	17,9	120,9	129,6
3. Яблоко	100	100	13,25	13,25	1,7	1,7	0	0	22,1	22,1	87,0	87,0
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>28,43</b>	<b>31,57</b>	<b>11,66</b>	<b>13,7</b>	<b>11,75</b>	<b>15,93</b>	<b>93,05</b>	<b>113,4</b>	<b>440,09</b>	<b>515,7</b>
<b>Всего:</b>	<b>1415</b>	<b>1660</b>	<b>96,40</b>	<b>112,87</b>	<b>52,59</b>	<b>61,38</b>	<b>46,03</b>	<b>57,39</b>	<b>207,5</b>	<b>232,2</b>	<b>1442</b>	<b>1740</b>