

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «17» 06 2022г

Меню на 20.06 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 гречневая с маслом, сахаром	145	155	7,60	9,87	1,83	2,29	4,76	6,54	14,38	16,7	175,4	232,06
2. Кофейный напиток с молоком	170	190	1,10	1,19	0,18	0,225	0,036	0,045	7,9	7,9	31,4	31,68
3. Батон с маслом	35	47	3,53	4,86	2,34	3,11	4,82	5,06	16,06	21,4	113,6	139,0
Итого:	350	402	12,23	15,92	4,35	5,62	9,6	11,64	38,34	46,03	320,4	402,7
2-й завтрак	100	100	5,80	5,80	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
1. Кисломолочный продукт «Снежок»												
2. Вафли	0	20	0,00	4,40	0	0,8	0	3,2	0	14,2	0	74,6
Итого:	100	120	5,80	10,20	2,8	3,6	3,2	6,4	4,4	18,6	77,0	151,6
Обед												
1. Соленый огурец порционно	30	50	1,86	3,10	0,19	0,32	0,03	0,05	0,93	1,56	18,9	31,5
2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	17,94	25,20	6,9	9,8	7,7	11,51	22,13	50,03	180,24	250,68
3. Капуста тушеная с мясом	160	200	38,50	46,46	15,9	19,58	9,74	12,44	25,7	33,68	268,92	357,07
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	2,08	2,52	0,46	0,72	0	0	5,93	9,22	24,5	38,08
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:	555	710	62,60	80,01	23,9	34,3	18,31	25,0	69,99	89,62	617,16	812,45
Уплотненный полдник												
1. Булочка с повидлом	140	150	10,41	14,30	6,358	8,9	7,97	10,97	42,4	61,80	277,04	380,28
2. Какао с молоком	160	200	7,24	8,08	3,76	4,34	4,14	4,61	17,02	18,53	122,1	132,7
Итого:	300	350	30,90	35,63	10,49	13,27	12,11	15,58	74,23	95,13	461,5	575,38
Всего:	1305	1582	98,28	128,51	41,16	56,41	43,22	58,62	199,1	234,53	1412,6	1879,6