

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «11» 06 2022г

Меню на 22.06. 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 манная молочная	140	160	8,07	9,26	3,74	4,1	6,35	7,51	10,37	12,27	136,1	180,5
2.Какао с молоком	180	190	6,89	7,64	3,84	4,36	4,14	4,61	13,02	13,53	106,9	115,6
3.Бутерброд с повидлом	35	40	1,76	1,96	2,5	3,4	0,89	1,24	20,82	29,4	83,04	111,9
Итого:	355	390	16,73	18,85	10,09	11,87	11,4	13,4	46,22	57,17	306,2	408,0
2-й завтрак	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
Кисломолочный продукт йогурт												
Итого:	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
Обед												
1.Помидор порционно свежий	40	50	7,20	9,00	0,24	0,4	0,03	0,05	0,84	1,4	4,5	7,5
2. Суп картофельный на м/к бульоне	150	180	12,59	17,89	5,19	7,37	6,1	9,12	12,65	15,17	141,3	174,25
3.Макаронник с мясом	170	200	31,18	37,08	15,87	19,05	12,53	14,14	25,53	33,37	265,5	324,8
4.Компот из с/ф+вит С	150	180	2,08	2,52	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	1,33	1,66	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
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
Итого:	575	690	55,27	69,22	25,6	32,1	19,49	24,31	76,0	95,5	607,7	763,3
Уплотненный полдник												
1. Сочник с творогом	100	110	30,95	38,09	19,19	28,54	15,43	17,14	45,61	51,97	309,5	472,7
2.Сок фруктовый	170	190	7,99	8,93	1,13	1,2	0	0	20,8	23,4	54,7	61,2
Итого:	310	340	52,19	60,27	20,7	30,18	15,43	17,14	81,21	90,17	527,0	596,3
Всего:	1340	1520	116,86	141,01	58,81	76,57	49,52	58,05	193,0	233,44	1455,6	1781,6