

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

Меню на 28.06. 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
1-й завтрак												
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
Итого:	350	400	21,67	24,90	12,07	13,95	14,0	16,3	28,42	31,8	309,0	382,2
2-й завтрак												
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
Итого:	100	100	5,80	5,80	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
Обед												
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
Итого:	565	710	40,50	50,60	26,06	30,93	17,08	21,96	81,59	82,64	616,3	765,1
Уплотненный полдник												
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
Итого:	400	450	28,43	31,57	11,66	13,7	11,75	15,93	93,05	113,4	440,09	515,7
Всего:	1415	1660	96,40	112,87	52,59	61,38	46,03	57,39	207,5	232,2	1442	1740