

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «29» 06 2022г

Меню на 29.06 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 молоком	150	170	12,27	14,55	4,9	5,7	6,7	8,0	16,4	20,9	172,6	206,7
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,73	7,45	3,3	3,8	3,87	4,2	12,8	15,6	94,2	114,6
3. Бутерброд с повидлом	35	40	2,00	2,35	2,4	2,7	1,93	2,3	7,1	8,7	93,2	119,5
Итого:	355	410	21,00	24,35	10,69	12,27	12,55	14,53	36,37	45,25	359,9	440,88
2-й завтрак												
1. Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	5,92	5,92	2,9	2,9	4,0	4,0	4,1	4,1	68,0	68,0
2. Печенье	10	20	1,90	3,80	0,16	0,32	0,14	0,28	4,0	8,0	17,1	34,2
Итого:	110	120	7,82	9,72	3,06	3,22	4,14	4,28	8,1	12,1	85,1	102,2
Обед												
1. Салат из капусты и моркови	40	50	2,73	3,36	0,8	1,7	1,98	2,9	4,8	6,34	40,2	55,67
2. Борщ на м/к бульоне с капустой, с картофелем, со сметаной	150	180	18,48	26,55	4,4	9,3	7,7	11,5	27,0	36,5	173,4	244,2
3. Гороховое пюре	110	130	4,95	5,47	5,2	6,2	5,4	5,6	35,5	42,5	207,4	241,4
4. Мясная котлета	60	70	29,92	33,27	11,4	12,6	11,3	13,8	3,8	5,4	166,3	198,8
5. Компот из с/ф + вит С	150	180	1,90	2,74	0,46	0,72	0	0	13,8	19,1	54,8	75,9
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	24,9	19,93	24,91
Итого:	575	690	60,20	74,12	26,27	34,6	27,8	35,0	106,35	136,45	688,13	860,9
Уплотненный полдник												
1. Пудинг из творога с рисом	150	170	15,76	22,61	9,3	12,5	12,7	18,4	7,05	13,5	181,1	271,85
2. Соус из киселя	30	40	2,99	3,69	0,3	0,4	0,015	0,2	12,8	128	50,35	54,5
3. Какао с молоком	170	200	7,07	7,99	3,68	4,02	4,14	4,61	15,02	17,73	114,5	130,9
Итого:	350	410	39,07	47,54	15,20	19,3	17,01	23,42	7,16	73,37	461,6	572,9
Всего:	1390	1630	114,84	142,48	53,32	67,49	61,39	77,10	194,66	238,87	1479,3	1861,3