

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 30.06 2022г

Меню на 30.06 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 пшеничная с молоком	140	150	7,92	9,13	3,9	4,3	6,45	7,64	11,0	13,2	125,2	142,8
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,71	7,45	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	15,23	106,2	115,9
3. Батон с сыром	40	50	6,51	7,89	4,61	5,88	3,72	4,56	16,6	21,4	113,3	146,0
Итого:	350	400	21,14	24,47	12,05	14,04	14,04	16,4	40,42	49,83	344,7	404,7
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 «Ряженка»												
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 свежий порционно	30	50	5,40	9,00	0,57	1,0	0	0	3,1	5,2	16,2	27,0
2. Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150	180	8,30	10,83	2,97	4,41	5,25	7,38	35,31	41,17	144,96	183,81
3. Плов с курицей	170	190	19,34	23,16	15,7	18,1	13,66	17,37	10,9	13,52	230,54	283,9
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	2,08	2,92	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,5
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:	565	680	37,34	48,64	23,6	28,8	19,71	25,75	86,37	107,4	603,2	751,4
Уплотненный полдник												
1. Салат из картофеля с соленым огурцом	40	60	3,81	5,79	1,33	1,64	4,44	4,95	7,89	11,72	43,0	51,9
2. Котлета рыбная	100	110	17,05	18,87	18,5	20,46	4,0	4,93	10,12	11,68	209,26	228,65
3. Хлеб пшеничный	25	30	0,89	1,07	2,3	3,0	0,7	0,9	1,58	2,1	76,2	101,6
3. Чай	160	180	1,91	2,12	0	0	0	0	11,9	11,9	45,51	45,51
4. Яблоко	100	100	13,25	13,25	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	425	480	36,91	41,10	22,51	20,18	9,14	10,78	46,29	52,2	436,4	490,0
Всего:	1440	1660	101,34	120,13	60,98	65,92	46,09	5,13	177,7	213,9	1461	1723