

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
*Смирнов* Просвирнина Л.В.  
 «11» 07 2022г

Меню на *12.07* 2022г.

Завтрак 1-й 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. Каша пшеничная молочная	140	150	7,80	9,04	3,9	4,	6,4	7,5	11,9	14,5	119,9	145,2
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,40	6,94	3,5	3,8	3,8	4,2	14,8	15,2	101,8	115,98
3. Батон с сыром	40	50	7,45	9,12	4,6	5,6	3,7	4,5	1,6	2,01	87,3	121,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>21,65</b>	<b>25,10</b>	<b>12,07</b>	<b>13,95</b>	<b>14,0</b>	<b>16,3</b>	<b>28,42</b>	<b>31,8</b>	<b>309,0</b>	<b>382,2</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1. Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	6,26	6,26	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>6,26</b>	<b>6,26</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>77,0</b>	<b>77,0</b>
<b>Обед</b>												
1. Огурец свежий порционно	30	50	2,40	4,00	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	7,48	9,65	5,4	6,7	7,4	9,	18,6	23,6	184,8	207,3
3. Картофельное пюре	110	130	5,94	7,35	3,3	4,0	3,7	5,0	23,4	27,8	134,9	161,8
4. Рыба с овощами	60	70	18,06	20,45	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	1,99	2,81	0,46	0,72	0	0	15,8	21,1	62,4	83,5
6. Хлеб пшеничный	25	30	1,57	1,88	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
7. Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	2,9	85,6	97,0
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>710</b>	<b>39,47</b>	<b>48,68</b>	<b>26,06</b>	<b>30,93</b>	<b>17,08</b>	<b>21,96</b>	<b>81,59</b>	<b>82,64</b>	<b>616,3</b>	<b>765,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Макароны запеченные с яйцом	130	150	7,83	10,20	6,1	7,7	7,6	11,37	53,5	73,3	232,1	299,1
2. Какао с молоком	170	200	6,74	7,46	3,7	4,3	4,1	4,5	17,3	17,9	120,9	129,6
3. Груша	100	100	21,89	21,89	0,2	0,3	0,1	0,17	12,41	16,8	52,0	62,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>36,46</b>	<b>39,55</b>	<b>10,0</b>	<b>12,3</b>	<b>11,8</b>	<b>16,04</b>	<b>83,21</b>	<b>108,0</b>	<b>405,0</b>	<b>491,1</b>
<b>Всего:</b>	<b>1415</b>	<b>1660</b>	<b>103,84</b>	<b>119,59</b>	<b>50,93</b>	<b>59,98</b>	<b>46,08</b>	<b>57,50</b>	<b>197,62</b>	<b>226,84</b>	<b>1407,3</b>	<b>1715,4</b>