

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Л.В. Просвирнина
 « 13.07.2022 » 2022г

Меню на 13.07. 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	10,66	12,60	4,9	5,7	6,7	8,0	16,4	20,9	172,6	206,7
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,26	6,94	3,3	3,8	3,87	4,2	12,8	15,6	94,2	114,6
3. Бутерброд с повидлом	35	40	3,45	3,97	2,4	2,7	1,93	2,3	7,1	8,7	93,2	119,5
Итого:	355	410	20,37	23,51	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	2,28	2,80	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	15,36	22,36	4,4	9,3	7,7	11,5	27,0	36,5	173,4	244,2
3. Гороховое пюре	110	130	4,94	5,46	5,2	6,2	5,4	5,6	35,5	42,5	207,4	241,4
4. Мясная котлета	60	70	27,86	31,05	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	1,83	2,65	0,46	0,72	0	0	13,8	19,1	54,8	75,9
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	24,9	19,93	24,91
Итого:	575	690	55,87	68,74	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	10,64	15,74	9,3	12,5	12,7	18,4	7,05	13,5	181,1	271,85
2. Соус из киселя	30	40	2,90	3,60	0,3	0,4	0,015	0,2	12,8	128	50,35	54,5
3. Какао с молоком	170	200	6,58	7,46	3,68	4,02	4,14	4,61	15,02	17,73	114,5	130,9
4. Яблоко	100	100	9,95	9,95	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	350	410	30,07	36,75	15,20	19,3	17,01	23,42	7,16	73,37	461,6	572,9
Всего:	1390	1630	114,13	138,72	53,32	67,49	61,39	77,10	194,66	238,87	1479,3	1861,3