

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «14» 07 2022г

Меню на 15 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 геркулесовая молочная	150	160	7,83	9,09	3,87	4,36	6,45	7,56	11,0	14,28	121,1	152,8
2.Какао с молоком	170	200	6,42	7,14	3,76	4,34	7,14	4,56	13,02	13,53	106,9	115,7
3.Батон с маслом	35	47	5,08	6,93	1,81	2,37	6,32	8,92	1,273	1,68	110,8	151,0
Итого:	355	407	19,33	23,16	9,44	11,07	16,91	21,04	25,3	29,49	338,8	419,5
2-й завтрак												
Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	6,26	6,26	2,9	2,9	4,0	4,0	4,1	4,1	68,0	68,0
Итого:	100	100	6,26	6,26	2,9	2,9	4,0	4,0	4,1	4,1	68,0	68,0
Обед												
1. Огурец соленый порционно	30	50	1,86	3,10	0,19	0,32	0,03	0,05	0,93	1,56	18,9	31,5
2. Щи на м\к бульоне со сметаной	150	180	14,51	21,18	7,43	10,48	6,99	10,61	8,85	16,08	140,13	201,06
3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом	50	70	15,71	19,82	10,12	12,24	9,8	22,7	3,26	4,40	120,5	162,51
4. Отварная гречка	110	130	4,26	5,20	4,42	5,06	3,38	4,34	23,82	27,23	125,5	149,1
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,99	2,81	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
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	85,6	97,0
Итого:	555	690	41,93	56,53	26,4	33,4	21,1	28,9	73,9	96,8	616,5	800,9
Уплотненный полдник												
1.Ватрушка с творогом	140	150	16,36	17,61	15,6	16,4	17,97	1,3	39,5	43,6	374,8	413,4
2.Сок фруктовый	160	190	8,00	9,50	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	54,4	61,2
Итого:	300	340	24,36	27,11	17,1	18,1	20,4	26,7	53,82	68,23	491,6	537,0
Всего:	1310	1537	91,88	113,06	55,42	65,02	62,4	80,6	142,3	183,82	1452,6	1762,6