

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

Меню на 19.07 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.Омлет	140	150	14,71	16,86	13,09	13,65	14,7	16,2	3,86	4,9	179,1	208,4
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,24	6,78	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	13,23	102,2	108,38
3.Батон с сыром	40	50	7,45	10,63	5,11	6,78	4,32	5,76	16,6	21,4	100,1	147,7
Итого:	350	400	28,40	34,27	21,57	24,29	22,93	26,17	33,29	39,57	381,4	464,48
2-й завтрак												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
2.Печенье	20	20	3,80	3,80	1,6	1,6	6,4	6,4	28,4	28,4	132,0	13,0
Итого:	120	120	9,72	9,72	4,4	4,4	9,6	9,6	32,8	32,8	209,0	209,0
Обед												
1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука	40	50	3,38	3,65	1,3	1,4	4,97	4,97	6,01	6,96	55,4	73,6
2.Суп картофельный на курином бульоне с клецками	150/10	200/15	6,20	8,50	5,27	7,19	4,9	7,14	32,8	45,3	190,8	266,13
3.Рис отварной	110	130	5,79	8,04	0,49	0,66	5,83	8,33	5,25	7,01	76,1	106,4
4. Котлета из мяса кур	60	70	14,02	17,53	18,0	22,4	10,24	13,04	6,59	8,25	189,85	238,97
5. Сок фруктовый	150	180	7,50	9,00	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	54,4	61,2
5.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
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
Итого:	585	725	40,49	51,14	28,1	37,52	27,15	34,48	92,73	117,4	718,8	919,5
Уплотненный полдник												
1.Рыбное суфле	130	150	25,46	28,61	21,91	24,43	11,87	13,88	9,44	10,62	233,97	267,06
2.Чай с лимоном	170	200	3,21	3,42	0,6	0,06	0,007	0,007	14,11	14,11	55,47	55,47
3.Хлеб пшеничный	25	30	1,57	1,88	2,3	3,0	0,7	0,9	1,58	2,1	76,2	101,6
4. Банан	100	100	12,94	12,94	0,2	0,2	0,17	0,17	10,4	10,4	42,0	42,0
Итого:	400	450	43,18	46,85	25,01	27,69	12,747	14,957	35,53	37,23	407,64	466,13
Всего:	1435	1695	121,79	141,98	79,08	93,90	72,42	85,20	194,35	227,0	1716,84	2059,11