

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

Меню на 20.07 2022г.

Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углеводы		Ккал	
1-й завтрак	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.Каша манная молочная	140	160	7,51	8,62	3,74	4,1	6,35	7,51	10,37	12,27	136,1	180,5
2.Какао с молоком	180	190	6,42	7,14	3,84	4,36	4,14	4,61	13,02	13,53	106,9	115,6
3.Бутерброд с повидлом	35	40	3,36	3,81	2,5	3,4	0,89	1,24	20,82	29,4	83,04	111,9
Итого:	355	390	17,29	19,57	10,09	11,87	11,4	13,4	46,22	57,17	306,2	408,0
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 йогурт												
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 порционно свежий	40	50	5,20	6,50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,84	1,4	4,5	7,5
2. Суп картофельный на м/к бульоне	150	180	10,81	15,71	5,19	7,37	6,1	9,12	12,65	15,17	141,3	174,25
3.Макаронник с мясом	170	200	41,39	51,00	15,87	19,05	12,53	14,14	25,53	33,37	265,5	324,8
4.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,99	2,41	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	2,51	3,13	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
6.Хлеб пшеничный	25	30	1,27	1,52	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
Итого:	575	690	63,17	80,27	25,6	32,1	19,49	24,31	76,0	95,5	607,7	763,3
Уплотненный полдник												
1. Сочник с творогом	100	110	15,78	18,62	19,19	28,54	15,43	17,14	45,61	51,97	309,5	472,7
2.Сок фруктовый	170	190	8,50	9,50	1,13	1,2	0	0	20,8	23,4	54,7	61,2
3. Яблоко	100	100	9,95	9,95	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	310	340	34,23	38,07	20,7	30,18	15,43	17,14	81,21	90,17	527,0	596,3
Всего:	1340	1520	120,61	143,83	58,81	76,57	49,52	58,05	193,0	233,44	1455,6	1781,6