

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

Меню на 25.07 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
<b>1-й завтрак</b>												
1.Макароны с маслом, сахаром	145	155	4,78	5,49	4,1	5,2	4,5	4,6	32,9	42,4	165,9	204,8
2. Кофейный напиток	170	200	1,02	1,12	0,18	0,22	0,036	0,045	7,92	7,92	31,4	31,7
3. Батон с маслом	35	47	5,08	6,93	2,34	3,1	4,8	6,7	16,0	21,4	113,6	163,9
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>402</b>	<b>10,88</b>	<b>13,54</b>	<b>6,71</b>	<b>8,57</b>	<b>9,41</b>	<b>11,42</b>	<b>56,96</b>	<b>71,79</b>	<b>311,0</b>	<b>400,53</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт Снежок	100	100	6,26	6,26	2,66	2,66	3,04	3,04	4,18	4,18	76,0	76,0
2. Вафли	0	20	0,00	4,80	0	0,6	0	2,4	0	10,65	0	56,0
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>6,26</b>	<b>11,06</b>	<b>2,66</b>	<b>3,26</b>	<b>3,04</b>	<b>5,44</b>	<b>4,18</b>	<b>14,8</b>	<b>76,0</b>	<b>132,0</b>
<b>Обед</b>												
1.Салат из свеклы с соленым огурцом	30	50	2,77	4,01	0,53	0,64	4,47	4,9	2,9	3,82	12,3	17,5
2.Щи с рыбными консервами	150	180	17,88	22,90	20,1	25,5	5,0	7,1	8,6	11,17	123,4	166,0
3.Перловка отварная	110	130	1,99	2,80	2,8	3,74	2,7	3,74	20,09	26,7	116,9	155,9
4.Мясные фрикадельки в соусе	60	70	36,49	41,77	14,4	16,5	16,4	18,2	12,2	13,8	263,8	294,9
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,65	0,46	0,72	0	0	13,8	19,12	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	85,6	97,0
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>690</b>	<b>64,56</b>	<b>78,55</b>	<b>42,11</b>	<b>51,7</b>	<b>29,4</b>	<b>34,94</b>	<b>78,81</b>	<b>101,09</b>	<b>720,3</b>	<b>883,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Пирожок с капустой с яйцом	140	150	11,77	14,06	9,4	10,6	10,9	13,64	37,4	53,6	324,7	427,0
2. Чай	160	200	1,64	2,09	0	0	0	0	0	0	37,9	49,3
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>13,41</b>	<b>16,15</b>	<b>9,79</b>	<b>11,01</b>	<b>10,92</b>	<b>13,64</b>	<b>62,1</b>	<b>81,21</b>	<b>425,0</b>	<b>538,7</b>
<b>Всего:</b>	<b>1315</b>	<b>1562</b>	<b>95,11</b>	<b>119,31</b>	<b>61,61</b>	<b>74,30</b>	<b>52,9</b>	<b>65,53</b>	<b>187,5</b>	<b>254,10</b>	<b>1493,6</b>	<b>1891,6</b>

1 день