

УТВЕРЖДАЮ
 /Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Мешкова Просвирнина Л.В.
 «09» 09 2022г

Меню на *09.09* 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	до 3-х 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 пшеничная молочная	140	150	7,80	9,04	3,9	4,	6,4	7,5	11,9	14,5	119,9	145,2
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,40	6,94	3,5	3,8	3,8	4,2	14,8	15,2	101,8	115,98
3. Батон с сыром	40	50	7,45	9,12	4,6	5,6	3,7	4,5	1,6	2,01	87,3	121,0
Итого:	350	400	21,65	25,10	12,07	13,95	14,0	16,3	28,42	31,8	309,0	382,2
2-й завтрак												
1. Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	6,26	6,26	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
Итого:	100	100	6,26	6,26	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
Обед												
1. Огурец свежий порционно	30	50	2,40	4,00	0,24	0,4	0,03	0,05	0,84	1,4	4,5	7,5
2. Суп картофельный с крупой с курицей	150	200	7,48	9,65	5,4	6,7	7,4	9,0	18,6	23,6	184,8	207,3
3. Картофельное пюре	110	130	5,94	7,35	3,3	4,0	3,7	5,0	23,4	27,8	134,9	161,8
4. Рыба с овощами	60	70	18,06	20,45	12,7	14,4	5,0	6,11	1,5	1,8	104,2	131,7
5. Компот из с/ф+вит С	150	180	1,99	2,81	0,46	0,72	0	0	15,8	21,1	62,4	83,5
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	2,9	85,6	97,0
Итого:	565	710	39,47	48,68	26,06	30,93	17,08	21,96	81,59	82,64	616,3	765,1
Уплотненный полдник												
1. Макароны запеченные с яйцом	130	150	7,83	10,20	6,1	7,7	7,6	11,37	53,5	73,3	232,1	299,1
2. Какао с молоком	170	200	6,74	7,46	3,7	4,3	4,1	4,5	17,3	17,9	120,9	129,6
3. Груша	100	100	21,89	21,89	0,2	0,3	0,1	0,17	12,41	16,8	52,0	62,4
Итого:	400	450	36,46	39,55	10,0	12,3	11,8	16,04	83,21	108,0	405,0	491,1
Всего:	1415	1660	103,84	119,59	50,93	59,98	46,08	57,50	197,62	226,84	1407,3	1715,4