

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Просвирнина Л.В.
 «15» 08 2022г

Меню на *15.08* 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 гречневая с маслом, сахаром | 145 | 155 | 6,38 | 8,34 | 1,83 | 2,29 | 4,76 | 6,54 | 14,38 | 16,7 | 175,4 | 232,06 |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 170 | 190 | 1,02 | 1,12 | 0,18 | 0,225 | 0,036 | 0,045 | 7,9 | 7,9 | 31,4 | 31,68 |
| 3. Батон с маслом | 35 | 47 | 5,08 | 6,93 | 2,34 | 3,11 | 4,82 | 5,06 | 16,06 | 21,4 | 113,6 | 139,0 |
| Итого: | 350 | 402 | 12,48 | 16,39 | 4,35 | 5,62 | 9,6 | 11,64 | 38,34 | 46,03 | 320,4 | 402,7 |
| 2-й завтрак | 100 | 100 | 6,26 | 6,26 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 77,0 | 77,0 |
| 1. Кисломолочный продукт «Снежок» | | | | | | | | | | | | |
| 2. Вафли | 0 | 20 | 0,00 | 4,80 | 0 | 0,8 | 0 | 3,2 | 0 | 14,2 | 0 | 74,6 |
| Итого: | 100 | 120 | 6,26 | 11,06 | 2,8 | 3,6 | 3,2 | 6,4 | 4,4 | 18,6 | 77,0 | 151,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Соленый огурец порционно | 30 | 50 | 1,86 | 3,10 | 0,19 | 0,32 | 0,03 | 0,05 | 0,93 | 1,56 | 18,9 | 31,5 |
| 2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 150 | 200 | 16,10 | 23,23 | 6,9 | 9,8 | 7,7 | 11,51 | 22,13 | 50,03 | 180,24 | 250,68 |
| 3. Капуста тушеная с мясом | 160 | 200 | 34,76 | 41,87 | 15,9 | 19,58 | 9,74 | 12,44 | 25,7 | 33,68 | 268,92 | 357,07 |
| 4. Компот из с/ф+вит С | 150 | 180 | 1,99 | 2,41 | 0,46 | 0,72 | 0 | 0 | 5,93 | 9,22 | 24,5 | 38,08 |
| 5. Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 1,57 | 1,88 | 1,92 | 2,3 | 0,6 | 0,7 | 1,32 | 1,58 | 63,5 | 76,2 |
| 6. 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 | 710 | 58,31 | 75,03 | 23,9 | 34,3 | 18,31 | 25,0 | 69,99 | 89,62 | 617,16 | 812,45 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Булочка с повидлом | 140 | 150 | 10,39 | 14,26 | 6,358 | 8,9 | 7,97 | 10,97 | 42,4 | 61,80 | 277,04 | 380,28 |
| 2. Какао с молоком | 160 | 200 | 6,74 | 7,54 | 3,76 | 4,34 | 4,14 | 4,61 | 17,02 | 18,53 | 122,1 | 132,7 |
| Итого: | 300 | 350 | 27,08 | 31,75 | 10,49 | 13,27 | 12,11 | 15,58 | 74,23 | 95,13 | 461,5 | 575,38 |
| Всего: | 1305 | 1582 | 104,13 | 134,23 | 41,16 | 56,41 | 43,22 | 58,62 | 199,1 | 234,53 | 1412,6 | 1879,6 |