

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
*Л.В. Просвирнина*  
 «26» 08 2022г

**Меню на 29.08. 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
<b>1-й завтрак</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>402</b>	<b>12,48</b>	<b>16,39</b>	<b>4,35</b>	<b>5,62</b>	<b>9,6</b>	<b>11,64</b>	<b>38,34</b>	<b>46,03</b>	<b>320,4</b>	<b>402,7</b>
<b>2-й завтрак</b>	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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>6,26</b>	<b>11,06</b>	<b>2,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>6,4</b>	<b>4,4</b>	<b>18,6</b>	<b>77,0</b>	<b>151,6</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>710</b>	<b>58,31</b>	<b>75,03</b>	<b>23,9</b>	<b>34,3</b>	<b>18,31</b>	<b>25,0</b>	<b>69,99</b>	<b>89,62</b>	<b>617,16</b>	<b>812,45</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>27,08</b>	<b>31,75</b>	<b>10,49</b>	<b>13,27</b>	<b>12,11</b>	<b>15,58</b>	<b>74,23</b>	<b>95,13</b>	<b>461,5</b>	<b>575,38</b>
<b>Всего:</b>	<b>1305</b>	<b>1582</b>	<b>104,13</b>	<b>134,23</b>	<b>41,16</b>	<b>56,41</b>	<b>43,22</b>	<b>58,62</b>	<b>199,1</b>	<b>234,53</b>	<b>1412,6</b>	<b>1879,6</b>