

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «29» 08 2022г

Меню на 30.08 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.Омлет	140	150	14,71	16,86	13,09	13,65	14,7	16,2	3,86	4,9	179,1	208,4
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,24	6,78	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	13,23	102,2	108,38
3.Батон с сыром	40	50	7,45	10,63	5,11	6,78	4,32	5,76	16,6	21,4	100,1	147,7
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>28,40</b>	<b>34,27</b>	<b>21,57</b>	<b>24,29</b>	<b>22,93</b>	<b>26,17</b>	<b>33,29</b>	<b>39,57</b>	<b>381,4</b>	<b>464,48</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
2.Печенье	20	20	3,80	3,80	1,6	1,6	6,4	6,4	28,4	28,4	132,0	13,0
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>9,72</b>	<b>9,72</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>9,6</b>	<b>9,6</b>	<b>32,8</b>	<b>32,8</b>	<b>209,0</b>	<b>209,0</b>
<b>Обед</b>												
1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука	40	50	3,38	3,65	1,3	1,4	4,97	4,97	6,01	6,96	55,4	73,6
2.Суп картофельный на курином бульоне с клецками	150/10	200/15	6,20	8,50	5,27	7,19	4,9	7,14	32,8	45,3	190,8	266,13
3.Рис отварной	110	130	5,79	8,04	0,49	0,66	5,83	8,33	5,25	7,01	76,1	106,4
4. Котлета из мяса кур	60	70	14,02	17,53	18,0	22,4	10,24	13,04	6,59	8,25	189,85	238,97
5. Сок фруктовый	150	180	7,50	9,00	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	54,4	61,2
5.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
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
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>725</b>	<b>40,49</b>	<b>51,14</b>	<b>28,1</b>	<b>37,52</b>	<b>27,15</b>	<b>34,48</b>	<b>92,73</b>	<b>117,4</b>	<b>718,8</b>	<b>919,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Рыбное суфле	130	150	25,46	28,61	21,91	24,43	11,87	13,88	9,44	10,62	233,97	267,06
2.Чай с лимоном	170	200	3,21	3,42	0,6	0,06	0,007	0,007	14,11	14,11	55,47	55,47
3.Хлеб пшеничный	25	30	1,57	1,88	2,3	3,0	0,7	0,9	1,58	2,1	76,2	101,6
4. Банан	100	100	12,94	12,94	0,2	0,2	0,17	0,17	10,4	10,4	42,0	42,0
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>43,18</b>	<b>46,85</b>	<b>25,01</b>	<b>27,69</b>	<b>12,747</b>	<b>14,957</b>	<b>35,53</b>	<b>37,23</b>	<b>407,64</b>	<b>466,13</b>
<b>Всего:</b>	<b>1435</b>	<b>1695</b>	<b>121,79</b>	<b>141,98</b>	<b>79,08</b>	<b>93,90</b>	<b>72,42</b>	<b>85,20</b>	<b>194,35</b>	<b>227,0</b>	<b>1716,84</b>	<b>2059,11</b>