

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

-Просвирнина Л.В.

« 18 » сентября 2022г

Меню на 09 сентября 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 Дружба молочная | 145 | 160 | 8,36 | 9,64 | 3,82 | 4,2 | 6,41 | 7,57 | 11,36 | 13,45 | 121,74 | 142,3 |
| 2.Какао с молоком | 170 | 200 | 6,57 | 7,29 | 3,7 | 4,3 | 4,14 | 4,5 | 15,02 | 16,53 | 114,5 | 123,3 |
| 3.Батон с повидлом | 35 | 50 | 3,60 | 4,88 | 2,34 | 3,06 | 6,49 | 9,1 | 16,08 | 21,45 | 128,6 | 176,4 |
| Итого: | 352 | 410 | 18,53 | 21,81 | 9,9 | 11,6 | 17,04 | 21,2 | 42,5 | 51,4 | 364,8 | 442,0 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 100 | 6,00 | 6,00 | 1,12 | 1,26 | 0 | 0 | 20,8 | 23,4 | 81,0 | 91,8 |
| Итого: | 100 | 100 | 6,00 | 6,00 | 1,12 | 1,26 | 0 | 0 | 20,8 | 23,4 | 81,0 | 91,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из свеклы | 30 | 50 | 1,62 | 2,09 | 0,6 | 0,85 | 1,9 | 1,9 | 4,2 | 6,25 | 35,3 | 49,97 |
| 2. Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 150 | 200 | 4,43 | 5,98 | 2,21 | 2,72 | 4,37 | 6,0 | 16,62 | 0,53 | 102,1 | 156,3 |
| 3. Макароны отварные | 110 | 130 | 4,54 | 5,09 | 4,13 | 5,23 | 3,5 | 3,6 | 19,94 | 34,4 | 142,2 | 165,9 |
| 4. Куры тушеные с овощами | 50 | 70 | 22,45 | 32,92 | 6,96 | 9,49 | 5,32 | 7,1 | 4,08 | 6,8 | 98,5 | 129,6 |
| 5.Компот из с/ф+вит С | 150 | 180 | 1,98 | 2,80 | 0,4 | 0,72 | 0 | 0 | 102,9 | 24,12 | 62,4 | 83,58 |
| 6. Хлеб пшеничный | 27 | 36 | 1,69 | 2,26 | 2,0 | 2,77 | 0,6 | 0,8 | 1,43 | 2,9 | 58,6 | 91,4 |
| 7.Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,03 | 2,54 | 1,9 | 2,35 | 0,2 | 0,3 | 1,92 | 25,9 | 75,6 | 107,0 |
| Итого: | 557 | 716 | 38,73 | 53,67 | 29,2 | 40,6 | 22,48 | 29,72 | 96,2 | 109,3 | 582,0 | 739,1 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1.Лакомка творожная | 120 | 150 | 22,21 | 28,60 | 13,8 | 30,98 | 22,1 | 29,4 | 24,04 | 32,26 | 357,9 | 463,96 |
| 2.Кисло-молочный продукт «Снежок» | 150 | 190 | 9,40 | 11,90 | 1,2 | 2,3 | 4,8 | 6,08 | 6, | 8,3 | 87,0 | 110,2 |
| 3. Фрукт | 100 | 100 | 9,95 | 9,95 | 0,26 | 0,38 | 0,17 | 0,17 | 11,41 | 14,8 | 42,0 | 42,4 |
| Итого: | 370 | 440 | 41,56 | 50,45 | 15,26 | 19,8 | 27,1 | 35,7 | 42,2 | 55,3 | 486,9 | 616,5 |
| Всего: | 1379 | 1666 | 104,82 | 131,93 | 55,47 | 73,2 | 66,6 | 86,6 | 201,7 | 239,4 | 1551 | 1945 |