УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
_____ Просвирнина Л.В.
«01» сентября 2022г

Меню на 02 сентября 2022г.

Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углеводы		ККал	
1-й завтрак	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.Каша рисовая молочная	145	160	8,59	10,05	3,6	4,0	6,0	7,5	11,0	13,2	118,8	139,9
2.Кофейный напиток	170	200	1,17	1,27	0,18	0,22	0,036	0,045	9,9	9,9	39,0	39,2
3.Батон с маслом	37	50	6,02	8,34	2,3	3,14	6,49	6,21	16,08	21,45	128,6	176,4
Итого:	*352*	*410*	**15,78**	**19,66**	**6,18**	**7,36**	**12,57**	**13,76**	**37,01**	**44,64**	**86,4**	**355,63**
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	58,0	58,0
Итого:	*100*	*100*	**6,26**	**6,26**	**2,8**	**2,8**	**3,2**	**3,2**	**4,4**	**4,4**	**58,0**	**58,0**
Обед												
1. Салат из картофеля с соленым огурцом	40	60	2,81	4,20	1,3	1,6	4,4	4,9	7,8	11,72	43,0	51,9
2. Суп с рыбными консервами	150	180	5,38	7,32	19,61	24,58	5,03	7,14	25,23	32,31	176,28	283,6
3. Капуста тушеная с мясом	160	200	38,93	46,73	15,5	18,8	9,74	12,4	9,8	12,5	206,5	273,4
4.Сок фруктовый	160	180	9,60	10,80	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	54,4	61,2
5.Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,65	0,8	1,43	1,9	68,6	91,4
6.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
Итого:	*577*	*706*	**60,44**	**73,84**	**41,43**	**51,24**	**15,6**	**20,69**	**77,18**	**106,7**	**634,38**	**868,5**
Уплотненный полдник												
1.Ватрушка с творогом	150	160	22,65	24,81	16,0	17,7	18,0	20,7	49,5	53,3	387,8	440,0
2.Кисель	150	190	2,11	2,77	0,2	0,3	0,01	0,015	10,87	11,35	46,2	50,4
3.Фрукт	100	100	9,95	9,95	0,26	0,38	017	0,17	11,41	14,8	52,0	62,4
Итого:	*400*	*450*	**34,71**	**37,53**	**16,53**	**18,47**	**18,2**	**20,94**	**71,79**	**79,51**	**486,0**	**552,8**
Всего:	*1429*	*1666*	**111,56**	**131,97**	**66,94**	**79,87**	**49,7**	**58,59**	**190,38**	**235,25**	**1264,7**	**1834,9**

10 день