

УТВЕРЖДАЮ
 /Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «03» 10 2022г

Меню на 04 Октября 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	до 3-х 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 геркулес молочная	150	160	7,72	8,95	3,8	4,3	6,45	7,64	11,0	13,27	121,17	142,92
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,41	6,93	3,48	3,82	3,83	4,2	14,8	15,2	111,8	115,9
3. Батон с сыром	40	55	7,45	10,71	4,6	6,4	3,7	6,2	15,6	20,4	113,3	149,2
Итого:	360	415	21,58	26,58	11,78	14,58	13,98	18,04	41,41	48,87	346,3	411,02
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
2.Печенье	10	20	1,15	1,15	0,16	0,32	0,14	0,28	4,0	8,0	17,1	34,2
Итого:	110	120	7,41	8,56	2,96	3,12	3,34	3,48	8,4	12,4	75,1	92,2
Обед												
1.Салат из белокочанной капусты и моркови	50	60	2,25	2,75	0,82	0,96	1,98	2,97	4,8	6,34	40,28	55,67
2.Суп картофельный с крупой на кур/б, с клецками	150	200	4,19/1,24	5,63/2,07	5,27	7,19	4,9	7,14	32,86	45,30	190,8	266,13
3.Кнели куриные с рисом	150	160	34,81	43,43	9,51	11,21	7,73	11,05	5,01	7,7	138,0	167,9
4.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,98	2,80	0,4	0,6	0	0	15,8	19,1	62,4	83,5
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,6	0,86	1,4	1,9	68,6	91,4
6. Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,2	0,35	19,9	24,9	85,6	107,0
Итого:	582	701	48,18	61,47	19,75	24,88	16,33	23,3	128,27	168,13	665,0	920,7
Уплотненный полдник												
1.Рыбное суфле	130	150	25,72	29,10	22,08	24,6	11,32	13,33	10,4	11,22	226,17	259,26
2.Яйцо отварное	60	60	7,50	7,50	12,6	12,6	3,8	3,8	0,8	0,8	86,4	86,4
3. Чай с лимоном	150	200	3,31	3,91	0	0	0	0	15,8	28	70,01	83,41
4. Фрукт	100	100	12,94	12,94	0,2	0,2	0,17	0,17	10,4	10,4	42,0	42,0
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,6	0,86	1,4	1,9	68,6	91,4
Итого:	467	546	51,16	55,70	36,88	40,1	15,89	18,16	38,44	45,12	493,18	569,72
Всего:	1519	1782	128,33	152,32	71,53	82,68	49,68	62,98	220,52	274,52	1592	1982