

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «31» 10 2022г.

Меню на *01.11* 2022г.

Завтрак 1-й 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. 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
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>415</b>	<b>21,58</b>	<b>26,58</b>	<b>11,78</b>	<b>14,58</b>	<b>13,98</b>	<b>18,04</b>	<b>41,41</b>	<b>48,87</b>	<b>346,3</b>	<b>411,02</b>
<b>2-й завтрак</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>7,41</b>	<b>8,56</b>	<b>2,96</b>	<b>3,12</b>	<b>3,34</b>	<b>3,48</b>	<b>8,4</b>	<b>12,4</b>	<b>75,1</b>	<b>92,2</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>701</b>	<b>48,18</b>	<b>61,47</b>	<b>19,75</b>	<b>24,88</b>	<b>16,33</b>	<b>23,3</b>	<b>128,27</b>	<b>168,13</b>	<b>665,0</b>	<b>920,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>546</b>	<b>51,16</b>	<b>55,70</b>	<b>36,88</b>	<b>40,1</b>	<b>15,89</b>	<b>18,16</b>	<b>38,44</b>	<b>45,12</b>	<b>493,18</b>	<b>569,72</b>
<b>Всего:</b>	<b>1519</b>	<b>1782</b>	<b>128,33</b>	<b>152,32</b>	<b>71,53</b>	<b>82,68</b>	<b>49,68</b>	<b>62,98</b>	<b>220,52</b>	<b>274,52</b>	<b>1592</b>	<b>1982</b>