

УТВЕРЖДАЮ  
 /Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «12» 10 2022г.

Меню на 18.10 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
<b>1-й завтрак</b>												
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
<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
Итого:	110	120	7,41	8,56	2,96	3,12	3,34	3,48	8,4	12,4	75,1	92,2
<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
Итого:	582	701	48,18	61,47	19,75	24,88	16,33	23,3	128,27	168,13	665,0	920,7
<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
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