

УТВЕРЖДАЮ  
 / Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «02» 10 2022г.

Меню на 10.10. 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	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
<b>1-й завтрак</b>												
1. Каша гречневая с маслом, сахаром	140	170	7,65	9,00	1,83	2,1	4,7	4,9	19,3	21,2	113,5	121,06
2. Кофейный напиток	170	200	1,19	1,27	0,1	0,2	0,036	0,45	9,9	9,9	39,0	39,2
3. Батон с маслом	37	50	6,02	8,34	1,34	2,14	7,5	9,2	18,8	24,2	128,6	176,4
<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>420</b>	<b>14,86</b>	<b>18,61</b>	<b>3,2</b>	<b>4,47</b>	<b>12,4</b>	<b>14,1</b>	<b>48,2</b>	<b>55,4</b>	<b>281,1</b>	<b>336,7</b>
<b>2-й завтрак</b>	100	100	6,26	6,26	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
1. Кисломолочный продукт «Снежок»												
2. Вафли	0	20	0,00	4,80	0	1,64	0	3,96	0	10,62	0	85,0
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>6,26</b>	<b>11,06</b>	<b>2,8</b>	<b>4,44</b>	<b>3,2</b>	<b>7,16</b>	<b>4,4</b>	<b>15,0</b>	<b>58,0</b>	<b>143,0</b>
<b>Обед</b>												
1. Салат из огурца соленого и репчатого лука	40	50	1,97	2,99	0,67	0,9	0	0	3,9	5,0	36,3	49,8
2. Суп картофельный с вермишелью с курицей, со сметаной	150	180	5,65	7,45	2,9	4,41	6,4	8,7	35,3	41,1	147,2	186,4
3. Рис отварной	110	130	6,15	8,52	0,08	0,12	5,8	8,2	5,2	7,0	76,1	106,4
4. Котлета из мяса кур	60	80	13,99	17,48	8,08	11,2	10,1	12,8	6,59	8,2	182,8	228,9
5. Сок фруктовый	160	180	7,20	8,10	11,4	11,9	0	0	0,8	0,85	62,8	82,8
6. Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,65	0,86	1,43	1,98	68,6	91,4
7. Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	25,9	85,6	107,0
<b>Итого:</b>	<b>587</b>	<b>706</b>	<b>38,68</b>	<b>49,34</b>	<b>33,68</b>	<b>39,86</b>	<b>23,52</b>	<b>29,86</b>	<b>61,2</b>	<b>80,8</b>	<b>718,6</b>	<b>926,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Пирожок с капустой с яйцом	150	180	12,24	14,31	9,4	10,6	10,9	12,8	37,4	53,6	306,2	373,5
2. Чай	150	200	1,52	1,77	0	0	0	0	0	0	34,1	37,91
3. Фрукт	100	100	9,95	9,95	0,26	0,3	0,1	0,1	13,41	14,8	52,0	62,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>480</b>	<b>23,71</b>	<b>26,02</b>	<b>6,12</b>	<b>10,93</b>	<b>10,38</b>	<b>12,6</b>	<b>8,2</b>	<b>109,8</b>	<b>379,7</b>	<b>450,0</b>
<b>Всего:</b>	<b>1434</b>	<b>1726</b>	<b>83,52</b>	<b>105,03</b>	<b>45,8</b>	<b>59,7</b>	<b>49,5</b>	<b>63,72</b>	<b>203,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1437</b>	<b>1856</b>