

УТВЕРЖДАЮ  
 /Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «10» 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 пшеничная молочная	140	150	7,83	9,08	3,8	4,3	6,3	7,6	11,8	14,4	133,9	147,2
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,41	6,93	3,4	3,8	2,7	4,2	14,8	15,2	111,8	125,9
3.Батон с сыром	40	55	7,45	10,71	5,1	6,7	3,3	5,7	18,6	23,4	135,7	161,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>21,69</b>	<b>26,72</b>	<b>12,3</b>	<b>14,8</b>	<b>12,5</b>	<b>17,6</b>	<b>45,2</b>	<b>53,0</b>	<b>381,4</b>	<b>434,2</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2.Печенье	20	20	2,30	2,30	2,1	2,1	0,52	0,52	16,2	16,2	79,4	79,4
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>8,22</b>	<b>8,22</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>3,72</b>	<b>3,72</b>	<b>20,6</b>	<b>20,6</b>	<b>137,4</b>	<b>137,4</b>
<b>Обед</b>												
1. Салат «Чиполлино»	35	50	1,78	2,33	0,67	0,8	2,9	3,9	53,3	69,2	119,6	204,8
2.Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	150	180	11,83	17,08	5,8	7,9	6,3	9,3	20,7	27,4	183,0	244,1
3.Рыба запеченная с картофелем	150	160	22,76	26,52	8,3	12,6	8,5	12,0	2,3	47,8	256,6	434,9
4. Сок фруктовый	150	180	6,75	8,10	0,6	12,4	0	0	19,7	20,8	53,2	60,8
5.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,66	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	1,5	2,7	0,65	0,86	1,43	1,99	68,6	91,4
<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>656</b>	<b>46,84</b>	<b>58,82</b>	<b>15,96</b>	<b>25,35</b>	<b>18,6</b>	<b>25,5</b>	<b>102,</b>	<b>145,5</b>	<b>678,6</b>	<b>958,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Макароны запеченные с яйцом	130	150	6,29	7,88	5,0	6,3	6,0	8,0	59,7	76,4	213,2	256,2
2.Какао с молоком	170	200	6,57	7,44	0,8	4,3	4,2	4,5	16,0	18,5	114,5	131,4
3. Фрукт	100	100	21,89	21,89	0,2	0,3	0,1	0,17	12,41	16,8	52,0	62,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>34,75</b>	<b>37,21</b>	<b>8,6</b>	<b>10,9</b>	<b>11,0</b>	<b>13,0</b>	<b>75,6</b>	<b>99,2</b>	<b>428,3</b>	<b>519,4</b>
<b>Всего:</b>	<b>1422</b>	<b>1631</b>	<b>111,5</b>	<b>130,97</b>	<b>39,7</b>	<b>53,9</b>	<b>45,</b>	<b>59,3</b>	<b>227,7</b>	<b>302,1</b>	<b>1546</b>	<b>1970</b>