

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 2022г.

Меню на 21.11 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
1-й завтрак												
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
Итого:	347	420	14,86	18,61	3,2	4,47	12,4	14,1	48,2	55,4	281,1	336,7
2-й завтрак	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
Итого:	100	120	6,26	11,06	2,8	4,44	3,2	7,16	4,4	15,0	58,0	143,0
Обед												
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
Итого:	587	706	38,68	49,34	33,68	39,86	23,52	29,86	61,2	80,8	718,6	926,4
Уплотненный полдник												
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
Итого:	400	480	23,71	26,02	6,12	10,93	10,38	12,6	8,2	109,8	379,7	450,0
Всего:	1434	1726	83,52	105,03	45,8	59,7	49,5	63,72	203,0	261,0	1437	1856

6 день