

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

Меню на 30.11 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. Омлет	140	150	11,95	12,85	8,21	8,52	11,61	12,76	5,22	5,72	157,9	218,4
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,25	6,93	3,3	3,8	3,87	4,2	14,82	15,23	101,8	111,9
3. Бутерброд с маслом	38	52	6,49	9,27	2,4	3,3	0,89	1,24	20,82	30,4	72,0	90,9
Итого:	348	402	24,69	29,05	9,6	11,5	11,2	13,1	46,6	58,9	295,0	345,2
2-й завтрак												
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
Итого:	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Обед												
1. Салат из свеклы с соевым огурцом	35	50	2,82	3,78	0,9	1,5	1,98	1,98	2,74	3,91	39,3	44,9
2. Суп гороховый на м/бул.	150	180	4,67	6,37	3,64	4,92	4,79	6,7	16,6	21,98	122,9	168,5
3. Картофельная запеканка с мясом	140	160	41,66	48,35	11,25	14,13	13,31	16,68	21,54	28,16	228,7	306,8
4. Сок фруктовый	150	180	6,75	8,10	12,6	14,3	0	0	0,7	0,85	43,2	64,6
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,08	2,7	0,65	0,86	1,43	2,9	68,6	91,4
6. Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
Итого:	542	656	59,61	71,40	32,7	39,7	24,0	29,4	66,24	85,7	506,7	811,9
Уплотненный полдник												
1. Пудинг из творога с рисом	150	170	10,72	15,91	9,3	12,5	12,80	18,4	7,05	13,54	181,1	271,85
2. Сгущенное молоко	30	40	6,15	8,20	0,3	0,4	0,015	0,2	2,9	3,9	12,45	16,6
3. Какао с молоком	170	180	6,57	7,44	3,24	3,37	4,14	4,61	15,02	17,73	114,5	130,9
4. Фрукт	130	130	9,95	9,95	1,9	1,9	0,13	0,13	28,3	28,3	115,7	115,7
Итого:	480	520	33,39	41,50	10,9	13,5	11,89	18,1	80,7	108,4	585,6	663,3
Всего:	1470	1678	123,61	147,86	59,8	72,2	55,3	69,1	180,3	222,3	1322	1788