

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «20» 12 2022г.

Меню на 21.12 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 манная молочная	145	160	7,64	8,78	2,7	3,11	5,35	6,51	10,37	13,27	106,1	124,5
2.Какао с молоком	170	200	6,57	7,29	2,84	3,36	3,4	3,61	15,02	16,53	104,5	112,2
3.Бутерброд с повидлом	36	50	3,48	4,88	2,4	3,3	0,89	1,24	20,8	30,4	77,04	100,9
Итого:	351	410	17,69	20,94	7,98	9,77	9,38	11,36	46,2	60,2	287,6	337,6
2-й завтрак	100	100	6,26	6,26	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,	58,0
Кисломолочный продукт												
Снежок												
Итого:	100	100	6,26	6,26	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,	58,0
Обед												
1.Морковная икра	40	50	2,65	3,11	0,11	0,19	5,35	5,45	3,97	7,11	64,55	70,5
2. Борщ с капустой с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	180	15,86	22,88	5,8	9,41	7,72	11,52	27,06	36,54	191,09	242,48
3.Ленивые голубцы	150	170	39,54	48,08	8,58	10,77	12,82	15,89	9,198	10,8	195,28	251,25
4.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,98	2,40	0,4	0,5	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,65	0,86	1,43	1,9	68,6	91,4
Итого:	557	666	63,75	81,27	20,8	29,57	17,9	27,06	77,4	102,38	594,5	875,0
Уплотненный полдник												
1. Сочник с творогом	100	110	17,29	20,85	15,36	17,92	20,79	2532	52,34	68,9	442,4	556,8
2.Сок фруктовый	160	190	7,20	8,55	1,12	1,26	0	0	20,8	3,4	81,0	91,8
3. Фрукт	100	100	9,95	9,95	0,26	0,38	0,17	0,17	11,41	14,8	52,0	6,4
Итого:	360	400	34,44	39,35	15,9	19,1	22,2	25,3	59,6	75,02	474,3	551,7
Всего:	1368	1576	122,14	147,83	45,8	59,7	49,5	63,7	203,0	261,0	1437	1856