

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
Просвирнина Л.В.
 «24» 12 2022г

Меню на 22.12.2022г.

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.Суп вермишелевый молочный	150	160	7,84	8,94	4,25	4,87	6,67	7,8	16,8	19,6	124,17	148,1
2.Кофейный напиток с молоком	160	190	6,39	6,93	3,3	3,8	3,83	4,14	14,82	15,23	111,8	115,98
3.Батон с сыром	40	55	7,45	10,71	3,0	4,0	4,3	5,7	16,6	21,4	125,7	151,0
Итого:	350	405	21,68	26,57	10,5	12,6	14,9	17,6	48,2	56,2	361,6	415,0
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
2.Печенье	10	20	1,15	2,30	1,1	2,1	0,26	0,52	8,1	16,2	39,4	79,4
Итого:	110	120	7,07	8,22	3,9	4,9	3,46	3,72	12,5	20,6	97,4	137,4
Обед												
1.Свекла порционно	30	40	1,36	1,70	0,06	0,08	0	0	4,2	5,25	18,4	23,0
2. Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	180	9,74	12,48	5,38	6,61	9,5	1,34	19,1	24,5	162,4	126,1
3. Картофельное пюре	110	130	5,29	6,70	0,88	1,17	2,61	3,75	14	1,9	32,6	4,6
4. Суфле из печени со сметанным соусом	50	70	23,64	29,28	13,89	16,79	8,84	9,6	11,09	12,88	182,6	211,33
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,98	2,40	0,04	0,07	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,65	0,8	1,43	1,9	68,6	91,4
7.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,28	0,3	19,92	24,9	85,6	107,0
Итого:	557	696	45,72	57,35	20,6	27,6	23,1	31,38	88,8	124,9	546,2	755,1
Уплотненный полдник												
1.Салат из капусты и моркови	50	60	2,09	2,51	0,82	0,96	1,98	2,9	2,82	3,37	32,68	44,27
2.Тефтели рыбные	90	100	21,49	24,18	26,83	31,4	15,0	19,1	5,9	11,5	282,12	389,1
3.Хлеб пшеничный	25	30	1,57	1,88	2,31	2,31	0,72	0,72	1,6	1,6	76,2	76,2
4.Чай с лимоном	160	180	2,98	3,18	0,06	0,06	0,007	0,007	12,11	12,11	7,9	47,9
5. Фрукт	100	100	9,95	9,95	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	425	470	38,08	41,70	30,54	35,09	18,6	24,01	35,8	41,18	504,2	622,2
Всего:	1442	1691	112,55	133,83	59,1	71,4	50,6	64,7	219,3	279,4	1486	1924