

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

Меню на 12.12 2022г.

Завтрак 1-й 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.Макароны с маслом, сахаром	145	160	4,77	5,40	2,33	2,83	4,56	4,67	32,24	40,34	167,5	181,0
2. Кофейный напиток	170	200	1,19	1,27	0,18	0,2	0,03	0,04	9,9	9,9	39,0	39,2
3. Батон с маслом	35	50	6,02	8,34	2,34	3,06	6,49	9,21	14,06	21,39	98,6	125,4
Итого:	352	410	11,98	15,01	4,85	6,09	11,08	13,92	56,2	71,63	305,1	345,6
2-й завтрак												
1.Кисломолочный продукт Снежок	100	100	6,26	6,26	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2. Вафли	0	20	0,00	4,80	0	0,6	0	0,56	0	15,0	0	58,4
Итого:	100	120	6,26	11,06	2,8	3,4	3,2	3,76	4,4	19,4	58,0	116,4
Обед												
1.Салат из зеленого горошка и репчатого лука	40	50	2,72	2,99	1,3	1,4	4,97	4,97	6,01	6,96	58,5	73,6
2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	19,07	27,68	6,95	9,80	7,71	11,51	22,13	27,89	180,24	250,68
3.Гороховое пюре	110	130	3,69	4,63	5,23	6,27	3,4	4,66	35,55	42,57	197,4	241,4
4.Мясные фрикадельки с подливой	60	70	38,80	45,47	15,27	17,77	12,36	13,59	8,98	14,99	201,96	236,41
5. Сок фруктовый	150	180	9,00	10,80	0,3	0,5	0	0	0,75	0,8	57,0	60,8
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
7.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,28	0,35	19,9	24,9	5,6	107,0
Итого:	577	726	77,00	96,36	25,57	32,52	22,86	28,29	80,74	96,98	726,04	889,38
Уплотненный полдник												
1. Ватрушка с повидлом	150	160	10,12	12,72	4,31	7,12	6,92	9,21	50,39	58,0	245,0	288,3
2.Какао с молоком	150	200	6,57	7,44	3,7	3,3	4,0	4,61	15,0	17,5	84,5	107,9
3. Фрукт	100	100	9,90	9,90	0,2	0,3	0,17	0,17	11,4	14,8	42,0	52,4
Итого:	400	460	26,66	30,07	8,21	10,72	11,09	13,99	76,79	90,3	371,5	448,6
Всего:	1429	1716	121,91	152,50	41,43	52,73	48,23	59,96	218,13	278,31	1461	1800