

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «23» 12 2022г

Меню на 26.12. 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
<b>1-й завтрак</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>410</b>	<b>11,98</b>	<b>15,01</b>	<b>4,85</b>	<b>6,09</b>	<b>11,08</b>	<b>13,92</b>	<b>56,2</b>	<b>71,63</b>	<b>305,1</b>	<b>345,6</b>
<b>2-й завтрак</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>6,26</b>	<b>11,06</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>3,76</b>	<b>4,4</b>	<b>19,4</b>	<b>58,0</b>	<b>116,4</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>726</b>	<b>77,00</b>	<b>96,36</b>	<b>25,57</b>	<b>32,52</b>	<b>22,86</b>	<b>28,29</b>	<b>80,74</b>	<b>96,98</b>	<b>726,04</b>	<b>889,38</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>26,66</b>	<b>30,07</b>	<b>8,21</b>	<b>10,72</b>	<b>11,09</b>	<b>13,99</b>	<b>76,79</b>	<b>90,3</b>	<b>371,5</b>	<b>448,6</b>
<b>Всего:</b>	<b>1429</b>	<b>1716</b>	<b>121,91</b>	<b>152,50</b>	<b>41,43</b>	<b>52,73</b>	<b>48,23</b>	<b>59,96</b>	<b>218,13</b>	<b>278,31</b>	<b>1461</b>	<b>1800</b>