

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

Меню на 29.12 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. Каша пшеничная с молоком	140	150	7,47	8,62	3,81	4,22	5,7	7,58	11,0	14,27	109,2	140,86
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,39	6,93	3,4	3,8	3,83	4,14	14,82	1,23	101,8	105,98
3. Батон с сыром	40	55	7,45	10,71	4,1	6,7	3,3	4,7	16,6	21,4	115,7	141,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>21,31</b>	<b>26,26</b>	<b>11,3</b>	<b>14,7</b>	<b>12,8</b>	<b>16,4</b>	<b>42,4</b>	<b>50,9</b>	<b>326,7</b>	<b>387,8</b>
<b>2-й завтрак</b>	100	100	5,66	5,66	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Кисломолочный продукт «Ряженка»												
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>5,66</b>	<b>5,66</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>58,0</b>	<b>58,0</b>
<b>Обед</b>												
1. Салат из капусты и моркови	40	50	2,25	2,75	0,82	0,96	1,90	2,90	4,6	6,1	31,0	49,3
2. Щи на м/к бульоне со сметаной	150	180	14,51	20,49	7,41	10,55	11,5	10,73	8,85	16,9	140,13	201,16
3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом	60	80	11,52	15,77	10,12	12,24	9,84	12,90	3,26	4,40	120,5	162,51
4. Отварная гречка	110	130	5,85	6,95	4,42	5,06	3,38	4,34	23,82	27,23	125,5	149,1
5. Компот из с/ф+вит С	150	180	1,98	2,80	0,4	0,7	0	0	15,8	26,01	52,4	56,5
6. Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,2	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
7. Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,6	0,8	1,4	1,9	68,6	81,4
<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>706</b>	<b>39,83</b>	<b>53,55</b>	<b>23,0</b>	<b>30,6</b>	<b>18,7</b>	<b>23,7</b>	<b>82,</b>	<b>120,9</b>	<b>629,9</b>	<b>797,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Пирожок с рыбой, с рисом	150	180	19,69	25,29	17,98	21,62	15,03	17,73	36,37	52,18	314,25	411,15
2. Чай	150	200	1,60	1,92	0	0	0	0	9,9	11,9	37,91	45,51
3. Фрукт	100	100	9,95	9,95	0,2	0,3	0,1	0,1	11,4	14,8	42,0	42,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>480</b>	<b>31,24</b>	<b>37,17</b>	<b>18,1</b>	<b>21,6</b>	<b>15,1</b>	<b>17,8</b>	<b>57,7</b>	<b>688</b>	<b>394,1</b>	<b>499,0</b>
<b>Всего:</b>	<b>1427</b>	<b>1691</b>	<b>98,04</b>	<b>122,63</b>	<b>55,8</b>	<b>70,3</b>	<b>50,3</b>	<b>61,6</b>	<b>203,1</b>	<b>261,0</b>	<b>1467</b>	<b>1800</b>