

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

Меню на 30.12 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 Дружба молочная	145	160	8,36	9,64	3,82	4,2	6,41	7,57	11,36	13,45	121,74	142,3
2.Какао с молоком	170	200	6,57	7,29	3,7	4,3	4,14	4,5	15,02	16,53	114,5	123,3
3.Батон с повидлом	35	50	3,60	4,88	2,34	3,06	6,49	9,1	16,08	21,45	128,6	176,4
Итого:	352	410	18,53	21,81	9,9	11,6	17,04	21,2	42,5	51,4	364,8	442,0
2-й завтрак	100	100	6,00	6,00	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	81,0	91,8
Сок фруктовый												
Итого:	100	100	6,00	6,00	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	81,0	91,8
Обед												
1. Салат из свеклы	30	50	1,62	2,09	0,6	0,85	1,9	1,9	4,2	6,25	35,3	49,97
2. Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	200	4,43	5,98	2,21	2,72	4,37	6,0	16,62	0,53	102,1	156,3
3. Макароны отварные	110	130	4,54	5,09	4,13	5,23	3,5	3,6	19,94	34,4	142,2	165,9
4. Куры тушеные с овощами	50	70	22,45	32,92	6,96	9,49	5,32	7,1	4,08	6,8	98,5	129,6
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,98	2,80	0,4	0,72	0	0	102,9	24,12	62,4	83,58
6. Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,77	0,6	0,8	1,43	2,9	58,6	91,4
7.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,35	0,2	0,3	1,92	25,9	75,6	107,0
Итого:	557	716	38,73	53,67	29,2	40,6	22,48	29,72	96,2	109,3	582,0	739,1
Уплотненный полдник												
1.Лакомка творожная	120	150	22,21	28,60	13,8	30,98	22,1	29,4	24,04	32,26	357,9	463,96
2.Кисло-молочный продукт «Снежок»	150	190	9,40	11,90	1,2	2,3	4,8	6,08	6,	8,3	87,0	110,2
3. Фрукт	100	100	9,95	9,95	0,26	0,38	0,17	0,17	11,41	14,8	42,0	42,4
Итого:	370	440	41,56	50,45	15,26	19,8	27,1	35,7	42,2	55,3	486,9	616,5
Всего:	1379	1666	104,82	131,93	55,47	73,2	66,6	86,6	201,7	239,4	1551	1945