

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 01 \_\_\_\_\_ 2023г



Меню на 31.01 2023г.

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	до 3-х 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 геркулес молочная	150	160	7,09	8,15	3,8	4,3	6,45	7,64	11,0	13,27	121,17	142,92
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,48	3,82	3,83	4,2	14,8	15,2	111,8	115,9
3. Батон с сыром	40	55	7,45	10,70	4,6	6,4	3,7	6,2	15,6	20,4	113,3	149,2
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>415</b>	<b>20,67</b>	<b>25,48</b>	<b>11,78</b>	<b>14,58</b>	<b>13,98</b>	<b>18,04</b>	<b>41,41</b>	<b>48,87</b>	<b>346,3</b>	<b>411,02</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1. Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2. Печенье	10	20	1,15	2,30	0,16	0,32	0,14	0,28	4,0	8,0	17,1	34,2
<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>7,25</b>	<b>8,40</b>	<b>2,96</b>	<b>3,12</b>	<b>3,34</b>	<b>3,48</b>	<b>8,4</b>	<b>12,4</b>	<b>75,1</b>	<b>92,2</b>
<b>Обед</b>												
1. Салат из белокачанной капусты и моркови	50	60	1,35	1,72	0,82	0,96	1,98	2,97	4,8	6,34	40,28	55,67
2. Суп картофельный с крупой на кур/б. с клецками	150 10	200 15	4,19/ 1,02	5,63/ 1,74	5,27	7,19	4,9	7,14	32,86	45,30	190,8	266,13
3. Кнели куриные с рисом	150	160	19,50	23,04	9,51	11,21	7,73	11,05	5,01	7,7	138,0	167,9
4. Компот из с/ф+вит С	160	180	1,83	2,61	0,4	0,6	0	0	15,8	19,1	62,4	83,5
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,6	0,86	1,4	1,9	68,6	91,4
6. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,2	0,35	19,9	24,9	85,6	107,0
<b>Итого:</b>	<b>587</b>	<b>701</b>	<b>31,91</b>	<b>39,91</b>	<b>19,75</b>	<b>24,88</b>	<b>16,33</b>	<b>23,3</b>	<b>128,27</b>	<b>168,13</b>	<b>665,0</b>	<b>920,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Рыбное суфле	130	150	26,76	30,20	22,08	24,6	11,32	13,33	10,4	11,22	226,17	259,26
2. Яйцо отварное	60	60	7,50	7,50	12,6	12,6	3,8	3,8	0,8	0,8	86,4	86,4
3. Сок фруктовый	150	180	6,75	8,10	12,6	14,3	0	0	0,7	0,85	43,2	64,6
4. Фрукт	100	100	10,30	10,30	0,2	0,2	0,17	0,17	10,4	10,4	42,0	42,0
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,6	0,86	1,4	1,9	68,6	91,4
<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>526</b>	<b>53,09</b>	<b>58,48</b>	<b>49,48</b>	<b>54,4</b>	<b>15,89</b>	<b>18,16</b>	<b>23,7</b>	<b>25,17</b>	<b>466,37</b>	<b>543,66</b>
<b>Всего:</b>	<b>1524</b>	<b>1762</b>	<b>112,92</b>	<b>132,27</b>	<b>83,97</b>	<b>96,98</b>	<b>49,54</b>	<b>62,98</b>	<b>201,78</b>	<b>254,57</b>	<b>1552,77</b>	<b>1967,58</b>