

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «0» 01 2023г

Меню на 19.01 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	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 манная молочная	145	160	6,93	7,90	2,7	3,11	5,35	6,51	10,37	13,27	106,1	124,5
2.Какао с молоком	170	200	6,31	7,02	2,84	3,36	3,4	3,61	15,02	16,53	104,5	112,2
3.Бутерброд с повидлом	36	50	3,58	5,02	2,4	3,3	0,89	1,24	20,8	30,4	77,04	100,9
Итого:	351	410	16,82	19,94	7,98	9,77	9,38	11,36	46,2	60,2	287,6	337,6
2-й завтрак	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,	58,0
Кисломолочный продукт Снежок												
Итого:	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Обед												
1.Салат «Чиполлино»	35	50	1,63	2,14	0,67	0,88	2,9	3,9	2,54	3,25	37,65	60,8
2. Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	17,69	25,99	5,807	9,41	7,72	11,52	27,069	36,54	191,09	252,48
3.Ленивые голубцы	150	170	38,69	46,25	8,58	10,77	12,82	15,89	9,198	10,8	195,28	251,25
4.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,23	0,4	0,5	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,86	1,43	1,9	68,6	91,4
Итого:	552	666	63,87	81,78	19,357	26,56	24,37	32,52	75,987	98,51	640,62	846,51
Уплотненный полдник												
1. Сочник с творогом	100	110	18,95	22,86	15,36	17,92	20,79	2532	52,34	68,9	442,4	556,8
2.Сок фруктовый	160	190	7,20	8,55	1,12	1,26	0	0	20,8	3,4	81,0	91,8
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,26	0,38	0,17	0,17	11,41	14,8	52,0	6,4
Итого:	360	400	32,95	38,21	15,9	19,1	22,2	25,3	59,6	75,02	474,3	551,7
Всего:	1363	1576	119,74	146,04	46,03	58,23	59,15	72,38	186,18	238,13	1460,52	1793,81