

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

Меню на 13.01. 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
<b>1-й завтрак</b>												
1.Каша рисовая молочная	145	160	8,59	10,05	3,6	4,0	6,0	7,5	11,0	13,2	118,8	139,9
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	1,17	1,27	3,3	3,8	3,83	4,14	14,82	15,23	111,8	115,98
3.Батон с маслом	37	50	6,02	8,34	2,3	3,14	6,49	6,21	16,08	21,45	128,6	176,4
Итого:	352	410	15,78	19,66	9,2	10,94	16,32	17,85	41,9	49,88	359,2	432,28
<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
Итого:	100	100	6,26	6,26	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
<b>Обед</b>												
1. Салат из картофеля с соевым соусом	40	60	2,81	4,20	1,3	1,6	4,4	4,9	7,8	11,72	43,0	51,9
2. Суп с рыбными консервами	150	180	5,38	7,32	19,61	24,58	5,03	7,14	25,23	32,31	176,28	283,6
3. Капуста тушеная с мясом	160	200	38,93	46,73	15,5	18,8	9,74	12,4	9,8	12,5	206,5	273,4
4.Сок фруктовый	160	180	9,60	10,80	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	54,4	61,2
5.Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,65	0,8	1,43	1,9	68,6	91,4
6.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
Итого:	577	706	60,44	73,84	41,43	51,24	15,6	20,69	77,18	106,7	634,38	868,5
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Ватрушка с творогом	150	160	22,65	24,81	16,0	17,7	18,0	20,7	49,5	53,3	387,8	440,0
2.Кисель	150	190	2,11	2,77	0,2	0,3	0,01	0,015	10,87	11,35	46,2	50,4
3.Фрукт	100	100	9,95	9,95	0,26	0,38	0,17	0,17	11,41	14,8	52,0	62,4
Итого:	400	450	34,71	37,53	16,53	18,47	18,2	20,94	71,79	79,51	486,0	552,8
Всего:	1429	1666	117,19	137,29	69,96	83,45	53,32	62,68	195,27	235,49	1537,58	1911,58