

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9, г. Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «10» 02 2023г.

**Меню на 22.02. 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 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
<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>410</b>	<b>16,82</b>	<b>19,94</b>	<b>7,98</b>	<b>9,77</b>	<b>9,38</b>	<b>11,36</b>	<b>46,2</b>	<b>60,2</b>	<b>287,6</b>	<b>337,6</b>
<b>2-й завтрак</b>	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,	58,0
Кисломолочный продукт Снежок												
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>6,10</b>	<b>6,10</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 «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
<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>666</b>	<b>63,87</b>	<b>81,78</b>	<b>19,357</b>	<b>26,56</b>	<b>24,37</b>	<b>32,52</b>	<b>75,987</b>	<b>98,51</b>	<b>640,62</b>	<b>846,51</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>400</b>	<b>32,95</b>	<b>38,21</b>	<b>15,9</b>	<b>19,1</b>	<b>22,2</b>	<b>25,3</b>	<b>59,6</b>	<b>75,02</b>	<b>474,3</b>	<b>551,7</b>
<b>Всего:</b>	<b>1363</b>	<b>1576</b>	<b>119,74</b>	<b>146,04</b>	<b>46,03</b>	<b>58,23</b>	<b>59,15</b>	<b>72,38</b>	<b>186,18</b>	<b>238,13</b>	<b>1460,52</b>	<b>1793,81</b>