

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «02» 03 2023г

Меню на 02.03 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 пшеничная с молоком	140	150	6,86	7,85	3,81	4,22	5,7	7,58	11,0	14,27	109,2	140,86
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,11	6,63	3,4	3,8	3,83	4,14	14,82	1,23	101,8	105,98
3. Батон с сыром	40	55	7,45	10,70	4,1	6,7	3,3	4,7	16,6	21,4	115,7	141,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>20,42</b>	<b>25,18</b>	<b>11,3</b>	<b>14,7</b>	<b>12,8</b>	<b>16,4</b>	<b>42,4</b>	<b>50,9</b>	<b>326,7</b>	<b>387,8</b>
<b>2-й завтрак</b>	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Кисломолочный продукт «Ряженка»												
<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. Морковная икра	40	50	2,26	2,69	0,82	0,96	1,90	2,90	4,6	6,1	31,0	49,3
2. Суп картофельный с крупой и курицей	150	200	7,28	9,37	7,41	10,55	6,99	10,73	8,85	16,97	140,13	201,16
3. Ежики с подливом	60	70	22,57	22,63	10,12	12,24	9,84	12,90	3,26	4,40	120,5	162,51
4. Макароны отварные	110	130	3,70	4,15	4,42	5,06	3,38	4,34	23,82	27,23	125,5	149,1
5. Компот из с/фр+вит С	150	180	1,10	1,46	12,6	14,3	0	0	0,7	0,85	43,2	64,6
6. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,2	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
7. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,6	0,8	1,4	1,9	68,6	81,4
<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>716</b>	<b>40,92</b>	<b>45,47</b>	<b>23,15</b>	<b>26,44</b>	<b>20,48</b>	<b>22,64</b>	<b>87,1</b>	<b>125,81</b>	<b>658,53</b>	<b>777,28</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Пирожок с рыбой, с рисом	140	150	14,91	19,15	17,98	21,62	15,03	17,73	36,37	52,18	314,25	411,15
2. Чай	150	200	1,18	1,41	0	0	0	0	9,9	11,9	37,91	45,51
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,2	0,3	0,1	0,1	11,4	14,8	42,0	42,4
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>450</b>	<b>22,88</b>	<b>27,37</b>	<b>18,1</b>	<b>21,6</b>	<b>15,1</b>	<b>17,8</b>	<b>57,7</b>	<b>68,8</b>	<b>394,1</b>	<b>499,0</b>
<b>Всего:</b>	<b>1417</b>	<b>1671</b>	<b>90,33</b>	<b>104,12</b>	<b>55,35</b>	<b>65,54</b>	<b>51,58</b>	<b>60,04</b>	<b>191,6</b>	<b>249,91</b>	<b>1437,33</b>	<b>1722</b>