



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

Меню на 07.03 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
1-й завтрак												
1.Каша пшеничная молочная	140	150	6,93	7,95	3,8	4,3	6,3	7,6	11,8	14,4	133,9	147,2
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,4	3,8	2,7	4,2	14,8	15,2	111,8	125,9
3.Батон с сыром	40	55	7,45	10,70	5,1	6,7	3,3	5,7	18,6	23,4	135,7	161,0
Итого:	350	405	20,51	25,28	12,3	14,8	12,5	17,6	45,2	53,0	381,4	434,2
2-й завтрак												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	6,40	6,40	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2.Печенье	10	20	1,15	2,30	2,1	2,1	0,52	0,52	16,2	16,2	79,4	79,4
Итого:	110	120	7,55	8,70	3,12	3,44	3,48	3,76	12,4	20,4	87,2	116,4
Обед												
1. Соленый огурец порционно	20	25	1,18	1,48	0,11	0,19	5,35	5,45	3,97	7,11	64,55	70,5
2.Суп картофельный с вермишелью с курицей, со сметаной	150	180	9,13	12,64	5,81	7,91	6,3	9,36	20,74	27,44	183,07	244,19
3.Рыба запеченная с картофелем	150	160	17,32	20,25	8,3	12,6	8,5	12,0	2,3	47,8	256,6	434,9
4. Сок фруктовый	150	180	9,00	10,80	0,4	0,72	0	0	15,83	24,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,66	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	1,5	2,7	0,65	0,86	1,43	1,99	68,6	91,4
Итого:	537	631	40,65	50,34	27,65	36,45	15,89	21,99	105,82	138,25	619,85	775,54
Уплотненный полдник												
1.Пирожок с капустой с яйцом	140	150	9,62	11,18	5,0	6,3	6,0	8,0	59,7	76,4	213,2	256,2
2.Чай с лимоном	150	200	2,41	2,84	0,8	4,3	4,2	4,5	16,0	18,5	114,5	131,4
3. Фрукт	100	100	15	15	0,2	0,3	0,1	0,17	12,41	16,8	52,0	62,4
Итого:	390	450	27,03	29,01	8,6	10,9	11,0	13,0	75,6	99,2	428,3	519,4
Всего:	1387	1606	95,73	113,33	51,75	65,66	42,93	56,35	239,05	310,81	1574	1903