

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

Меню на 10.03. 2023г.

Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углеводы		ККал	
1-й завтрак	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.Каша рисовая молочная	145	160	7,92	9,21	3,6	4,0	6,0	7,5	11,0	13,2	118,8	139,9
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,3	3,8	3,83	4,14	14,82	15,23	111,8	115,98
3.Батон с маслом	37	50	5,51	7,60	2,3	3,14	6,49	6,21	16,08	21,45	128,6	176,4
Итого:	352	410	19,56	23,44	6,1	7,3	12,5	13,7	37,0	44,6	286,4	355,6
2-й завтрак												
1. Кисель	100	100	1,68	2,28	0,2	0,3	0,01	0,015	7,8	7,8	34,8	34,8
Итого:	100	100	1,68	1,68	0,2	0,3	0,01	0,015	7,8	7,8	34,8	34,8
Обед												
1. Салат из свеклы	30	50	1,61	1,86	1,3	1,6	4,4	4,9	7,8	11,72	43,0	51,9
2. Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150	180	15,06	22,00	19,61	24,58	5,03	7,14	25,23	32,31	176,28	283,6
3. Картофельное пюре	110	130	5,02	6,32	3,28	3,97	3,09	4,31	21,02	24,70	125,0	153,8
4. Суфле из печени со сметанным соусом	50	70	27,60	34,63	13,09	16,9	8,84	10,81	11,09	12,88	182,6	211,33
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	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,8	1,43	1,9	68,6	91,4
6.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
Итого:	567	696	62,90	80,78	37,54	45,65	24,11	29,38	78,8	99,0	771,02	958,47
Уплотненный полдник												
1.Ватрушка с творогом	150	160	15,13	17,18	16,0	17,7	18,0	20,7	49,5	53,3	387,8	440,0
2.Кисломолочный продукт Снежок	150	190	9,15	11,59	0,2	0,3	0,01	0,015	10,87	11,35	46,2	50,4
3.Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,26	0,38	0,17	0,17	11,41	14,8	52,0	62,4
Итого:	400	450	31,08	35,57	19,8	20,7	22,9	24,5	65,8	73,3	521,4	571,4
Всего:	1419	1656	115,22	142,07	63,64	73,95	59,52	67,59	189,4	224,7	1614	1920