

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

Меню на 14.03. 2023г.



Завтрак 1-й 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	до 3-х 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.Омлет	140	150	11,58	12,38	8,21	8,52	11,61	12,76	5,22	6,27	157,9	218,4
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,48	3,82	3,83	4,2	14,8	15,2	111,8	115,9
3. Батон с сыром	40	55	7,45	10,70	4,6	6,4	3,7	6,2	15,6	20,4	113,3	149,2
Итого:	350	405	25,16	29,71	16,3	18,7	19,05	26,3	35,6	41,3	383,0	439,4
2-й завтрак												
1. Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Итого:	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Обед												
1.Салат из огурца соленого и репчатого лука	40	50	2,63	3,79	0,82	0,96	1,98	2,97	4,8	6,34	40,28	55,67
2.Суп картофельный на кур/б, с клецками	150 10	200 15	4,11 1,02	5,49 1,74	5,27	7,19	4,9	7,14	32,86	45,30	190,8	266,13
3.Кнели куриные с рисом	150	160	19,70	23,34	9,51	11,21	7,73	11,05	5,01	7,7	138,0	167,9
4.Компот из с/ф+вит С	160	180	1,83	2,61	0,4	0,6	0	0	15,8	19,1	62,4	83,5
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,6	0,86	1,4	1,9	68,6	91,4
6. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,2	0,35	19,9	24,9	85,6	107,0
Итого:	577	691	33,31	42,14	19,75	24,9	15,41	22,37	78,87	105,1	581,85	765,8
Уплотненный полдник												
1.Рыбное суфле	130	150	15,95	18,25	22,08	24,6	11,32	13,33	10,4	11,22	226,17	259,26
2. Чай с лимоном	150	200	2,41	2,84	0	0	0	0	15,8	20,8	70,01	83,41
3. Фрукт	100	100	11,50	11,50	0,2	0,2	0,17	0,17	10,4	10,4	42,0	42,0
4. Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	76,2	101,6
Итого:	410	490	31,84	35,23	24,6	27,8	12,2	14,3	51,6	63,16	414,3	486,2
Всего:	1437	1686	97,57	115,48	63,49	74,26	49,87	66,15	170,47	213,9	1437	1750