

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



Меню на 15.03 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 геркулес молочная	150	160	7,09	8,15	4,25	4,87	6,67	7,71	16,83	19,64	124,17	148,1
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,3	3,8	3,87	4,2	14,82	15,23	101,8	111,9
3. Бутерброд с повидлом	38	52	3,83	5,26	2,4	3,3	0,89	1,24	20,82	30,4	72,0	90,9
Итого:	358	412	17,05	20,05	9,6	11,5	11,2	13,1	46,6	58,9	295,0	345,2
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	0,32	0,64	0,28	0,56	8,0	16,0	29,2	58,4
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. Салат из свеклы	30	50	1,04	1,50	0,9	1,5	1,98	1,98	2,74	3,91	39,3	44,9
2. Суп гороховый на м/бул.	150	180	4,24	5,78	3,64	4,92	4,79	6,7	16,6	21,98	122,9	168,5
3. Картофельная запеканка с мясом	140	160	43,70	50,67	11,25	14,13	13,31	16,68	21,54	28,16	228,7	306,8
4. Сок фруктовый	150	180	9,00	10,80	0,4	0,6	0	0	15,8	19,1	62,4	83,5
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,08	2,7	0,65	0,86	1,43	2,9	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:	537	656	62,00	73,94	32,07	39,2	19,32	26,5	64,45	85,04	584,3	783,97
Уплотненный полдник												
1. Пудинг из творога с рисом	150	170	14,89	21,23	9,3	12,5	12,80	18,4	7,05	13,54	181,1	271,85
2. Соус из киселя	30	40	2,49	3,09	0,3	0,4	0,015	0,2	2,9	3,9	12,45	16,6
3. Какао с молоком	170	180	6,31	7,16	0,2	0,3	0,01	0,015	10,87	11,35	46,2	50,4
4. Фрукт	130	130	8,84	8,84	1,9	1,9	0,13	0,13	28,3	28,3	115,7	115,7
Итого:	480	520	32,53	40,32	14,7	18,26	17,0	23,4	63,17	73,3	461,6	572,9
Всего:	1485	1708	119,12	143,00	58,69	72,85	50,0	65,56	185,31	236,04	1411	1795