

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «27» 03 2023г.

Меню на 28.03. 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
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>25,16</b>	<b>29,71</b>	<b>16,3</b>	<b>18,7</b>	<b>19,05</b>	<b>26,3</b>	<b>35,6</b>	<b>41,3</b>	<b>383,0</b>	<b>439,4</b>
<b>2-й завтрак</b>												
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
<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.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	200	4,11	5,49	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
<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>691</b>	<b>33,31</b>	<b>42,14</b>	<b>19,75</b>	<b>24,9</b>	<b>15,41</b>	<b>22,37</b>	<b>78,87</b>	<b>105,1</b>	<b>581,85</b>	<b>765,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>490</b>	<b>31,84</b>	<b>35,23</b>	<b>24,6</b>	<b>27,8</b>	<b>12,2</b>	<b>14,3</b>	<b>51,6</b>	<b>63,16</b>	<b>414,3</b>	<b>486,2</b>
<b>Всего:</b>	<b>1437</b>	<b>1686</b>	<b>97,57</b>	<b>115,48</b>	<b>63,49</b>	<b>74,26</b>	<b>49,87</b>	<b>66,15</b>	<b>170,47</b>	<b>213,9</b>	<b>1437</b>	<b>1750</b>