

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

Меню на 30.03 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		
1-й завтрак												
1. Каша пшеничная с молоком	140	150	6,86	7,85	3,81	4,22	5,7	7,58	11,0	14,27	109,2	140,86
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,11	6,63	3,4	3,8	3,83	4,14	14,82	1,23	101,8	105,98
3. Батон с сыром	40	55	7,45	10,70	4,1	6,7	3,3	4,7	16,6	21,4	115,7	141,0
Итого:	350	405	20,42	25,18	11,3	14,7	12,8	16,4	42,4	50,9	326,7	387,8
2-й завтрак												
Кисломолочный продукт «Ряженка»	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. Морковная икра	40	50	2,26	2,69	0,82	0,96	1,90	2,90	4,6	6,1	31,0	49,3
2. Суп картофельный с крупой и курицей	150	200	7,28	9,37	7,41	10,55	6,99	10,73	8,85	16,97	140,13	201,16
3. Ежики с подливом	60	70	22,57	22,63	10,12	12,24	9,84	12,90	3,26	4,40	120,5	162,51
4. Макароны отварные	110	130	3,70	4,15	4,42	5,06	3,38	4,34	23,82	27,23	125,5	149,1
5. Компот из с/фр+вит С	150	180	1,10	1,46	12,6	14,3	0	0	0,7	0,85	43,2	64,6
6. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,2	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
7. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,6	0,8	1,4	1,9	68,6	81,4
Итого:	577	716	40,92	45,47	23,15	26,44	20,48	22,64	87,1	125,81	658,53	777,28
Уплотненный полдник												
1. Пирожок с рыбой, с рисом	140	150	14,91	19,15	17,98	21,62	15,03	17,73	36,37	52,18	314,25	411,15
2. Чай	150	200	1,18	1,41	0	0	0	0	9,9	11,9	37,91	45,51
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,2	0,3	0,1	0,1	11,4	14,8	42,0	42,4
Итого:	390	450	22,88	27,37	18,1	21,6	15,1	17,8	57,7	68,8	394,1	499,0
Всего:	1417	1671	90,33	104,12	55,35	65,54	51,58	60,04	191,6	249,91	1437,33	1722