

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 23 2023г.

Меню на 31.03 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	
1-й завтрак												
1.Каша Дружба молочная	145	160	7,54	8,64	3,82	4,2	6,41	7,57	11,36	13,45	121,74	142,3
2.Какао с молоком	170	200	6,31	7,02	3,7	4,3	4,14	4,5	15,02	16,53	114,5	123,3
3.Батон с маслом	37	50	5,51	7,60	2,34	3,06	6,49	9,1	16,08	21,45	128,6	176,4
Итого:	352	410	19,36	23,26	9,9	11,6	17,04	21,2	42,5	51,4	364,8	442,0
2-й завтрак												
Сок фруктовый	100	100	6,00	6,00	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	81,0	91,8
Итого:	100	100	6,00	6,00	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	81,0	91,8
Обед												
1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука	40	50	4,43	4,68	0,6	0,85	1,9	1,9	4,2	6,25	35,3	49,97
2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	19,84	28,96	2,21	2,72	4,37	6,0	16,62	0,53	102,1	156,3
3. Отварная гречка	110	130	3,95	4,80	4,13	5,23	3,5	3,6	19,94	34,4	142,2	165,9
4. Бефстроганов из печени, в сметанном соусе	60	80	26,72	35,15	12,4	12,6	6,46	6,49	9,47	10,92	143,08	149,68
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,61	0,4	0,72	0	0	102,9	24,12	62,4	83,58
6. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,77	0,6	0,8	1,43	2,9	58,6	91,4
7.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,35	0,2	0,3	1,92	25,9	75,6	107,0
Итого:	577	726	60,79	81,37	25,7	32,7	22,9	28,3	95,75	121,4	715,0	885,1
Уплотненный полдник												
1.Лакомка творожная	120	150	22,44	28,07	13,8	30,98	22,1	29,4	24,04	32,26	357,9	463,96
2.Кисло-молочный продукт «Снежок»	150	190	9,15	11,59	1,2	2,3	4,8	6,08	6,	8,3	87,0	110,2
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,26	0,38	0,17	0,17	11,41	14,8	42,0	42,4,
Итого:	370	440	38,39	46,46	15,26	19,8	27,1	35,7	42,2	55,3	486,9	616,5
Всего:	1399	1676	124,54	157,08	51,97	65,3	67,02	85,18	201,25	251,5	1684	2091