

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



Меню на 20.03 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 гречневая с маслом, сахаром	140	170	5,23	6,08	1,83	2,1	4,7	4,9	19,3	21,2	113,5	121,06
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,48	3,8	3,83	4,2	14,8	15,2	111,8	115,9
3. Батон с маслом	37	50	5,51	7,60	1,34	2,14	7,5	9,2	18,8	24,2	128,6	176,4
Итого:	347	420	16,87	20,31	3,2	4,47	12,4	14,1	48,2	55,4	281,1	336,7
2-й завтрак	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
1. Кисломолочный продукт «Снежок»												
2. Вафли	0	20	0	3,78	0	1,64	0	3,96	0	10,62	0	85,0
Итого:	100	120	6,10	9,88	2,8	4,44	3,2	7,16	4,4	15,0	58,0	143,0
Обед												
1. Свекла отварная порционно	25	35	0,8	1,00	0,67	0,9	0	0	3,9	5,0	36,3	49,8
2. Суп с рыбными консервами	150	180	8,70	11,24	2,9	4,41	6,4	8,7	35,3	41,1	147,2	186,4
3. Рагу овощное с мясом	150	160	32,15	39,20	0,08	0,12	5,8	8,2	5,2	7,0	76,1	106,4
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,61	11,4	11,9	0	0	0,8	0,85	62,8	82,8
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,86	1,43	1,98	68,6	91,4
6. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	25,9	85,6	107,0
Итого:	542	641	47,51	59,22	34,2	42,11	16,88	20,95	86,58	115,1	620,35	835,05
Уплотненный полдник												
1. Макароны запеченные с яйцом	130	150	6,20	7,57	9,4	10,6	10,9	12,8	37,4	53,6	306,2	373,5
2. Сок фруктовый	160	180	9,60	10,80	0	0	0	0	0	0	34,1	37,91
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,26	0,3	0,1	0,1	13,41	14,8	52,0	62,4
Итого:	390	430	22,60	25,17	17,57	19,42	6,75	8,67	74,01	92,15	335,8	409,2
Всего:	1379	1611	93,07	114,58	57,77	70,44	39,23	50,88	213,19	277,65	1295	1724