

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

Меню на 22.03 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 манная молочная	145	160	3,93	7,90	2,7	3,11	5,35	6,51	10,37	13,27	106,1	124,5
2.Какао с молоком	170	200	6,31	7,02	2,84	3,36	3,4	3,61	15,02	16,53	104,5	112,2
3.Бутерброд с повидлом	36	50	3,58	5,02	2,4	3,3	0,89	1,24	20,8	30,4	77,04	100,9
Итого:	351	410	16,82	19,94	7,98	9,77	9,38	11,36	46,2	60,2	287,6	337,6
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 «Чиполлино»	35	50	2,43	3,14	0,67	0,88	2,9	3,9	2,54	3,25	37,65	60,8
2. Борщ с капустой с картоф. На мясном бульоне со сметаной	150	180	17,89	26,29	5,807	9,41	7,72	11,52	27,069	36,54	191,09	252,48
3.Ленивые голубцы	150	170	38,89	46,55	8,58	10,77	12,82	15,89	9,198	10,8	195,28	251,25
4.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,23	0,4	0,5	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,86	1,43	1,9	68,6	91,4
Итого:	552	666	65,07	83,38	19,34	26,56	24,37	32,45	126,7	164,46	625,51	831,11
Уплотненный полдник												
1. Творожная запеканка со сгущенным молоком	130	150	18,99	25,02	15,36	17,92	20,79	2532	52,34	68,9	442,4	556,8
2.Кисломолочный продукт Снежок	150	180	9,15	10,98	1,12	1,26	0	0	20,8	3,4	81,0	91,8
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,26	0,38	0,17	0,17	11,41	14,8	52,0	6,4
Итого:	380	430	34,94	42,80	15,26	17,83	21,77	28,06	37,75	49,85	413,22	518,57
Всего:	1383	1606	122,83	152,13	42,98	55,36	55,52	71,87	230,45	297,91	1407	1779