

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



Меню на 23.03. 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.Суп вермишелевый молочный	150	160	7,26	8,22	8,21	8,52	11,61	12,76	5,22	5,72	157,9	218,4
2.Кофейный напиток с молоком	160	190	6,11	6,63	3,3	3,8	3,83	4,14	14,82	15,23	111,8	115,98
3.Батон с сыром	40	55	7,45	10,70	3,0	4,0	4,3	5,7	16,6	21,4	125,7	151,0
Итого:	350	405	20,82	25,55	10,5	12,6	14,9	17,6	48,2	56,2	351,6	415,0
2-й завтрак												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	6,40	6,40	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2.Печенье	10	20	1,15	2,30	0,32	0,64	0,28	0,56	8,0	16,0	29,2	58,4
Итого:	110	120	7,55	8,70	3,12	3,44	3,48	3,76	12,4	20,4	87,2	116,4
Обед												
1.Морковная икра	40	50	2,46	2,94	0,06	0,08	0	0	4,2	5,25	18,4	23,0
2. Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	180	9,98	12,70	5,38	6,61	9,5	1,34	19,1	24,5	162,4	126,1
3. Рис отварной	110	130	5,21	7,20	0,88	1,17	2,61	3,75	14	1,9	32,6	4,6
4. Котлета «Сочная»	60	60	17,30	17,30	13,89	16,79	8,84	9,6	11,09	12,88	182,6	211,33
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,61	0,04	0,07	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,8	1,43	1,9	68,6	91,4
7.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,3	19,92	24,9	85,6	107,0
Итого:	557	696	40,80	47,91	14,41	16,29	24,125	29,14	70,22	91,24	540,45	725,32
Уплотненный полдник												
1.Салат из картофеля с соленым огурцом	40	60	2,97	4,40	0,82	0,96	1,98	2,9	2,82	3,37	32,68	44,27
2.Тефтели рыбные	90	100	16,01	18,07	26,83	31,4	15,0	19,1	5,9	11,5	282,12	389,1
3.Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,31	2,31	0,72	0,72	1,6	1,6	76,2	76,2
4.Чай сладкий	150	170	1,16	1,41	0,06	0,06	0,007	0,007	12,11	12,11	7,9	47,9
5. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	410	470	28,92	33,33	22,06	25,06	11,73	15,26	51,87	69,25	405,2	504,7
Всего:	1447	1691	98,09	115,49	50,09	57,39	54,23	65,76	182,69	237,09	1384,4	1761,4