

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Климанова О.В.
 2023г

Меню на 17.04 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 рассыпчатая с маслом и сахаром	130	150	3,76	4,76	6,33	7,6	5,65	6,8	31,1	37,3	204,9	245,9
2. Чай с сахаром	150	180	0,81	1,07	0,15	0,18	0,04	0,05	7	10	28	40
3. Батон с повидлом	25	30	2,51	3,12	1,5	1,6	0,16	0,2	13,08	13,38	60	61,3
2-й завтрак												
1. К/молочный пр-т Снежок	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
2. Вафли	7	24	1,32	4,54	0,2	0,67	0,23	0,8	5,43	18,6	24,9	85,36
Итого:	462	564	17,56	24,46	12,53	15,27	9,83	12,35	62,61	86,48	392,8	522,26
Обед												
1. Свекла ломтиком	40	60	1,10	1,54	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34
2. Суп с рыбными консервами	150	180	18,33	20,16	5,16	6,1	5,04	6,04	8,6	10,31	100	120,24
3. Капуста тушеная с мясом	200	220	51,85	58,82	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280
4. Компот из с/фруктов	150	180	2,52	3,23	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
5. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5
Итого:	580	690	76,03	86,55	17,9	20,65	15,47	18,51	56,21	71,39	549,71	648,78
Уплотненный полдник												
1. Салат из зеленого горошка	30	40	6,52	7,92	0,89	1,19	1,55	2,07	0,95	1,27	24,75	33
2. Омлет натуральный с маслом	100	120	16,77	20,40	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193
3. Хлеб пшеничный	40	60	2,64	3,96	3,37	5,06	0,42	0,64	20,63	30,9	99,61	149,43
4. Сок	200	200	12	12	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
5. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	470	520	44,73	51,08	13,18	16,93	16,03	21,34	53,15	64,03	410,69	504,76
Всего:	1512	1774	138,32	162,09	43,61	52,85	41,33	52,2	171,97	221,9	1353,2	1675,8