

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «10» 2023г.

Меню на 10 Dec 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
<b>1-й завтрак</b>												
1.Каша вязкая манная молочная	150	200	6,75	8,98	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177
2.Какао с молоком	150	180	5,26	6,18	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
3.Батон	20	20	1,90	1,90	1,53	1,53	0,58	0,58	10,28	10,28	52,4	52,4
4. Сыр порциями	7,5	10	3,45	4,60	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36
<b>2-й завтрак</b>												
Сок	200	200	12,00	12,00	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
<b>Итого:</b>	<b>527,5</b>	<b>610</b>	<b>29,36</b>	<b>33,66</b>	<b>10,82</b>	<b>13,04</b>	<b>9,68</b>	<b>10,99</b>	<b>66,38</b>	<b>76,87</b>	<b>394,73</b>	<b>457,73</b>
<b>Обед</b>												
1.Салат из репчатого лука	25	30	1,59	1,94	0,34	0,38	1,98	2,97	2,18	2,46	27,82	38,04
2. Борщ на курином бульоне со сметаной	150	180	11,54	15,56	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	9,17	61,5	73,8
3.Макаронник с мясом	150	150	50,39	50,39	13,88	13,88	13,73	13,73	21,75	21,75	267,75	267,75
4.Компот из свежих фруктов	150	180	2,73	3,76	0,18	0,22	0,06	0,07	19,47	23,36	76,5	91,8
5.Хлеб пшеничный	40	60	2,64	3,96	3,37	5,06	0,42	0,64	20,63	30,9	99,61	149,43
6.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>650</b>	<b>71,13</b>	<b>78,40</b>	<b>21,5</b>	<b>24,65</b>	<b>19,62</b>	<b>22,92</b>	<b>87,75</b>	<b>107,74</b>	<b>605,58</b>	<b>711,32</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Запеканка творожная запеканка со сгущенным молоком	130	180	29,24	40,42	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3
2. Кисломолочный продукт (Снежок)	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>460</b>	<b>45,19</b>	<b>58,20</b>	<b>17,55</b>	<b>25,22</b>	<b>15,65</b>	<b>21,6</b>	<b>46,93</b>	<b>60,1</b>	<b>462,27</b>	<b>609,3</b>
<b>Всего:</b>	<b>1462,5</b>	<b>1720</b>	<b>145,67</b>	<b>170,25</b>	<b>49,87</b>	<b>62,91</b>	<b>44,95</b>	<b>55,51</b>	<b>201,06</b>	<b>244,71</b>	<b>1462,58</b>	<b>1778,35</b>