

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «16» 21/ 2023г

Меню на 16.04 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 вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	180	7,00	9,07	4,05	4,85	5,69	5,74	20,36	24,41	149	168
2. Какао с молоком	150	180	5,32	6,27	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
2-й завтрак												
1. Кисломолочный продукт йогурт	150	180	9,60	11,52	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
2. Печенье	10	30	1,15	3,45	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1
Итого:	487,5	600	24,98	32,21	15,57	19,84	15,94	19,9	57,04	80,08	434,1	578,5
Обед												
1. Салат из свеклы	30	40	0,92	1,24	0,57	0,77	1,82	2,43	2,5	3,34	28,17	37,56
2. Суп гороховый на м/бул.	150	180	10,35	13,83	3,29	3,95	3,07	3,79	9,79	11,75	81	97,2
3. Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	180	40,05	53,88	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219
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 ржаной	40	50	2,24	2,80	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5
6. Хлеб пшеничный	40	60	2,64	3,96	3,37	5,06	0,42	0,64	20,63	30,9	99,61	149,43
Итого:	560	690	58,94	78,47	20,66	27,42	12,66	16,57	83,56	109,71	521,68	685,49
Уплотненный полдник												
1. Пудинг творожный	120	150	23,01	28,61	18,17	22,71	12,9	16,4	29,2	36,5	306	382
2. Соус сметанный сладкий	30	50	1,43	2,32	0,42	0,7	1,22	2,04	1,76	2,93	22,2	37
3. Сок	200	200	12,00	12,00	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
4. Фрукт	100	100	9,80	6,80	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	450	500	43,24	49,73	19,99	19,99	14,72	19,04	60,96	69,43	457,33	548,33
Всего:	1497,5	1790	130,60	166,00	56,22	67,25	43,32	55,51	201,56	259,22	1413,11	1812,32