

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 « 22 » 2023г.

Меню на 13.04 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. Суп молочный с крупой	150	180	8,04	9,03	4,32	4,4	4,97	5,0	13,71	14,2	117	122
2. Кофейный напиток на молоке	150	180	6,33	7,89	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
3. Батон с маслом	25	25	4,60	4,60	1,6	1,6	4,36	4,36	10,13	10,13	91,4	91,4
2-й завтрак	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
1. Кисломолочный продукт снежок												
Итого:	475	565	28,12	32,50	12,61	14,07	15,08	16,27	40,47	45,89	353,4	394,4
Обед												
1. Салат из зеленого горошка	30	40	1,05	1,29	0,89	1,19	1,55	2,07	0,95	1,27	24,75	33
2. Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	150	180	9,56	12,98	1,38	2,01	4,64	6,95	9,25	13,87	84,35	126,52
3. Ежики п/ф	62	62	21,70	21,70	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42
4. Капуста тушеная	120	150	7,01	9,02	2,4	3	3,66	4,57	7,21	9,02	81,87	102,33
5. 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
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
7. 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:	592	722	46,71	54,98	20,87	24,82	19,79	23,87	78,09	103,29	597,15	752,9
Уплотненный полдник												
1. Ватрушка с повидлом	60	80	9,18	11,96	3,82	5,09	2,55	3,4	37,8	50,42	190	253
2. Яйцо отварное	40	40	7,50	7,50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
3. Кисель концентрат	150	200	7,50	9,84					13,5	18	46,5	60
4. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	350	420	30,98	36,10	9,32	10,59	7,55	8,4	61,4	78,52	343,5	420
Всего:	1417	1707	105,81	123,57	42,8	49,48	42,42	48,54	179,96	227,7	1294,05	1567,3