

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 04 2023г.

Меню на 02.05 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 пшенная	150	200	6,93	9,10	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200
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												
1.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:	485	615	28,60	36,60	13,31	17,59	15,95	19,49	58,68	86,61	437,1	597,5
Обед												
1. Соленый огурец	45	60	2,66	3,54	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08
2.Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	180	21,96	29,37	1,04	1,25	2,93	3,51	5,09	6,63	35	61,2
3.Рыба, запеченная с картофелем	220	250	23,38	29,28	10,1	11,2	9,1	10,1	27,4	28,5	225	237
4. Компот из сухофруктов	150	180	2,52	3,23	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
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
Итого:	645	780	55,40	72,18	17,86	21,78	13,02	14,98	91,64	113,54	524,81	651,91
Уплотненный полдник												
1.Пирожок печеный с капустой с яйцом	160	160	12,43	12,52	6,02	6,02	8,36	8,36	27,7	27,7	213	213
2.Чай с лимоном	150	180	2,11	2,63	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41
3. Фрукт	100	100	15,00	15,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	410	440	29,54	30,15	6,49	6,54	8,77	8,78	44,6	47,7	286	298
Всего:	1540	1835	113,54	138,88	37,66	45,91	37,74	43,25	194,92	247,85	1247,91	1547,41