

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Пресвирнина Л.В.  
 «15» 05 2023г

Меню на 16.05 2023г.

Завтрак 1-й 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.Каша вязкая пшеничная	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
<b>2-й завтрак</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>615</b>	<b>28,60</b>	<b>36,60</b>	<b>13,31</b>	<b>17,59</b>	<b>15,95</b>	<b>19,49</b>	<b>58,68</b>	<b>86,61</b>	<b>437,1</b>	<b>597,5</b>
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>780</b>	<b>55,40</b>	<b>72,18</b>	<b>17,86</b>	<b>21,78</b>	<b>13,02</b>	<b>14,98</b>	<b>91,64</b>	<b>113,54</b>	<b>524,81</b>	<b>651,91</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>440</b>	<b>29,54</b>	<b>30,15</b>	<b>6,49</b>	<b>6,54</b>	<b>8,77</b>	<b>8,78</b>	<b>44,6</b>	<b>47,7</b>	<b>286</b>	<b>298</b>
<b>Всего:</b>	<b>1540</b>	<b>1835</b>	<b>113,54</b>	<b>138,88</b>	<b>37,66</b>	<b>45,91</b>	<b>37,74</b>	<b>43,25</b>	<b>194,92</b>	<b>247,85</b>	<b>1247,91</b>	<b>1547,41</b>