

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БОУ СОШ № 9 г. Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 19.05.2023г.

Меню на 19.05 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 рисовая на молоке	150	200	8,58	11,30	2,32	4,92	11,78	11,78	24,08	32,09	142	177
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	2,85	3,80	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36
2-й завтрак												
1. Сок фруктовый	200	200	12,00	12,00	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
Итого:	527,5	610	30,65	35,27	9,74	13,44	17,5	18,7	67,52	78,39	395,73	457,73
Обед												
1. Солёный огурец	45	60	1,13	1,50	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08
2. Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	20,86	28,92	3,78	3,78	2	2	15,5	15,5	112,52	112,52
3. Запеканка картофельная с печенью	120	150	47,10	62,11	8,9	11,14	6,58	8,23	20,42	25,53	177	221,35
4. Соус сметанный	40	50	1,54	3,09	0,57	0,7	1,63	2,04	2,34	2,93	29,64	37,05
5. 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
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
7. 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:	585	750	78,02	105,60	19,97	24,95	11,2	13,64	97,41	122,37	583,97	724,63
Уплотненный полдник												
1. Ватрушка с творогом	150	160	14,40	17,62	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230
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
Итого:	310	360	30,35	35,40	12,65	16,12	8,84	11,16	40,8	50,3	292	364
Всего:	1422,5	1720	139,01	176,27	42,36	54,51	37,54	43,5	205,73	251,06	1271,7	1546,36