

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ - ОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 2023г.

Меню на 26.05 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
<b>1-й завтрак</b>												
1.Каша вязкая молочная пшено-рисовая	150	180	8,42	9,47	4,09	4,95	6,85	7,89	23,39	26,34	169	191
2.Какао с молоком	150	180	5,26	6,18	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
<b>2-й завтрак</b>												
Сок	200	200	12,00	12,00	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
<b>Итого:</b>	<b>527,5</b>	<b>590</b>	<b>31,03</b>	<b>34,15</b>	<b>11,51</b>	<b>13,47</b>	<b>12,57</b>	<b>14,81</b>	<b>66,83</b>	<b>72,64</b>	<b>422,73</b>	<b>471,73</b>
<b>Обед</b>												
1. Морковная икра	30	50	3,22	4,24	0,7	1,1	1,4	2,3	3,7	6,1	30	50
2. Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	22,16	29,57	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12
3. Суфле из печени	150	150	74,44	75,84	18,59	22,3	6,59	8,87	18,72	24,61	223	267,61
4. Соус томатный	50	50	2,09	2,09	0,54	0,54	1,86	1,86	3,46	3,46	33,45	33,45
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
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>720</b>	<b>109,30</b>	<b>121,73</b>	<b>27,32</b>	<b>34,62</b>	<b>14,57</b>	<b>20,62</b>	<b>90,89</b>	<b>120,21</b>	<b>605,7</b>	<b>796,81</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Ватрушка «Лакомка»	180	180	38,04	38,16	28,3	28,3	14,6	14,6	38,53	38,53	490,14	490,14
2. Кисломолочный продукт ряженка	150	180	9,15	11,59	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
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>460</b>	<b>53,99</b>	<b>56,55</b>	<b>33,05</b>	<b>33,92</b>	<b>18,75</b>	<b>19,5</b>	<b>54,33</b>	<b>55,53</b>	<b>609,14</b>	<b>624,14</b>
<b>Всего:</b>	<b>1567,5</b>	<b>1770</b>	<b>194,31</b>	<b>212,42</b>	<b>71,88</b>	<b>82,01</b>	<b>45,89</b>	<b>54,93</b>	<b>212,05</b>	<b>248,38</b>	<b>1637,57</b>	<b>1892,68</b>