

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

Меню на 30.06 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. Запеканка творожно-морковная	120	150	26,65	31,72	13,6	17	11,9	15	18,2	22,8	240	300
2. Молоко сгущенное	20	30	3,76	5,64	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	65,86	98,79
3. Какао с молоком	150	180	6,10	7,44	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
4. Батон с маслом	35	50	5,55	9,20	1,6	2,4	5	7,5	10,13	15,2	91,4	137,1
2-й завтрак												
Кисломолочный продукт Снежок	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
Итого:	455	560	51,21	64,98	24,14	30,45	25,07	32,74	58,49	77,82	561,26	732,89
Обед												
1. Салат морковный	40	60	1,85	2,79	0,47	0,73	3,01	4,01	5,02	7,7	46,69	66,22
2. Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	22,55	29,98	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12
3. Рыба запеченная с картофелем	220	250	24,04	30,12	10,1	11,2	9,1	10,1	27,4	28,5	225	237
4. Сок фруктовый	200	200	14,55	14,55	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
5. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5
6. Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62
Итого:	680	780	67,22	82,88	17,88	21,52	16,9	21,67	91,64	107,15	566,61	682,79
Уплотненный полдник												
1. Ватрушка с повидлом	150	160	9,53	12,91	7,2	10,1	5,01	6,8	75,6	100,84	380	506
2. Яйцо отварное	1	1	7,50	7,50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
3. Кофейный напиток на молоке	150	180	6,36	7,89	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
4. Фрукт	100	100	7,00	7,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	401	441	30,39	35,30	15,04	18,45	12,01	14,21	96,33	125,3	557	704
Всего:	1536	1781	148,81	183,16	57,06	70,42	53,98	68,62	246,46	310,27	1684,87	2119,68