



Утверждаю:
 Директор ДПОУ «СРЦО» №7 г.о. Сызрань
 Макарова Л.Н.
 _____ февраля 2021 г.

МЕНЮ
 1 ДЕНЬ

« ____ » _____ 20 ____ г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход д/с | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--|-----------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 6,49 | 51,84 | 289,73 |
| 2 | Чай с лимоном | 180\8\9 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,12 | 0 | 12,04 | 47,1 |

2 ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 1 | Сок (нектар) витаминизированный | 165 | 0 | 0 | 18,15 | 74,25 |
| 2 | Печенье | 13 | 1,56 | 0,78 | 11,52 | 68,7 |

ОБЕД

| | | | | | | |
|---|--|-----|-------|------|-------|-------|
| 1 | Борщ с фасолью и с картофелем со сметаной с йодированной солью | 180 | 2,76 | 5,11 | 10,7 | 99,98 |
| 2 | Запеканка картофельная с печенью | 165 | 10,18 | 6,25 | 25,7 | 206 |
| 3 | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,33 |
| 5 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 |

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|---|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Омлет натуральный | 170 | 15,04 | 26,92 | 3,02 | 314 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,33 |
| 4 | Фрукт свежий | 150 | 1,38 | 0,46 | 25,8 | 103,05 |

| | | | | | | |
|--|---------------------|-------|-------|--------|---------|--|
| | Итого за 1 день д/с | 49,76 | 51,04 | 220,18 | 1647,71 | |
|--|---------------------|-------|-------|--------|---------|--|