



Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Макарова Л.

Приказ №29 от «28» февраля 2022

МЕНЮ
10 ДЕНЬ

« 22 » 04 20 22 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	160	4,04	4,12	25,4	176
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

2 ЗАВТРАК

1	Кисломолочный напиток	135	3,91	3,38	5,67	68,4
---	-----------------------	-----	------	------	------	------

ОБЕД

1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с йодированной солью	150	3,29	3,16	9,79	80,85
2	Жаркое по домашнему	100	12,51	3,36	9,98	120,45
3	Компот из апельсинов	150	0,34	0,07	25,5	104
4	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
5	Хлеб ржаной	36	1,78	0,32	9,02	46,8
6	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0,63	2,05	4,84	40,27

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3,45	3,13	11,31	87,15
2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77
3	Кондитерские изделия	13	1,56	0,78	11,52	68,7
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7
5	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02

	Итого за десятый день ясли		40,92	26,2	177,69	1522,19
--	----------------------------	--	-------	------	--------	---------