

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Макарова Л.

Приказ №29 от «28» февраля 202



МЕНЮ
3 ДЕНЬ

«27» 04 20 22 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Угледо ы	Калории
1	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277
2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77
3	Батон нарезной	40	1,59	0,2	9,69	46,69
4	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

2 ЗАВТРАК

1	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
2	Кондитерские изделия	13	1,56	0,78	11,52	68,7

ОБЕД

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	165\12	3,7	2	10,35	74,58
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	182,29/24,03
3	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
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	1,78	0,32	9,02	46,8

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пудинг из творога запеченный с маслом сливочным	150	22,71	16,14	36,5	382,5
2	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за 3 день ясли			53,63	51,04	191,04	1429,64
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------