



Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Макарова Л.

Приказ №29 от «28» февраля 2022

МЕНЮ
6 ДЕНЬ

«16» 05 20 22 Г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход ясли | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---------------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным | 160 | 4,77 | 5,19 | 41,47 | 231,8 |
| 2 | Чай с лимоном | 150\47 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,12 | 8,2 | 12,04 | 47,1 |

2 ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|---|-----------------------|-----|------|------|-------|------|
| 1 | Кисломолочный напиток | 135 | 3,91 | 3,38 | 5,67 | 68,4 |
| 2 | Кондитерские изделия | 13 | 2,12 | 0,26 | 14,76 | 62,1 |

ОБЕД

| | | | | | | |
|---|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Щи из свежей капусты вегетарианский | 150 | 1 | 2,36 | 4,39 | 42,8 |
| 2 | Макаронник с мясом или печенью | 110 | 10,24 | 7,29 | 24,05 | 202,73 |
| 3 | Кисель из кураги | 150 | 0,66 | 0,04 | 21,44 | 88,8 |
| 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 | 1,368 | 16,43 | 11,98 | 72,9 |

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|---|------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| 1 | Творожно-пшеничная запеканка | 150 | 11,53 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| 2 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Фрукт свежий | 120 | 1,38 | 0,46 | 25,8 | 103,05 |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|
| Итого за шестой день ясли | | | 47,28 | 38,35 | 220,45 | 1322,02 |
|---------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|