



Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Макарова
Приказ №29 от «28» февраля 20

МЕНЮ
8 ДЕНЬ

«18» 05 20 22 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	160	4,01	2,06	25,19	135
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	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
2	Кондитерские изделия	13	2,12	0,26	14,76	62,1

ОБЕД

1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной с йодиров. солью	150	1,2	3,07	10,16	73,2
2	Гороховое пюре	100	10,38	4,84	26	183,1
3	Котлеты рубленые	50	7,77	5,89	8,03	115,83
4	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,83	85
5	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
6	Хлеб ржаной	36	1,78	0,32	9,02	46,8
7	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0,63	2,05	4,84	40,27

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Запеканка из творога	140	24,86	16,94	25,7	354,3
2	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7
3	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за восьмой день ясли		65,85	43,206	227,63	1539,27
----------------------------	--	-------	--------	--------	---------