



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

МЕНЮ
5 ДЕНЬ

«27» 05 20 22 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4,24	3,3	25,27	150,2
2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Сыр	11	3,68	4,64	0	57,6

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 гренками на мясном бульоне с йодированной солью	180\20	1,368	16,43	11,98	72,9
2	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,89	4,86	30,9	195
3	Гуляш из отварного мяса	50\50	9,77	10,19	3,27	156,25
4	Компот из апельсинов	150	0,34	0,07	25,5	104
6	Хлеб ржаной	40	0,63	2,05	4,84	40,27
7	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	1,368	16,43	11,98	72,9

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пирожок печенный с картофельный с луком	150	10,92	18,78	80,88	437
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за пятый день ясли		51,928	68,75	274,89	1708,04
--------------------------	--	--------	-------	--------	---------