



Утвержден

Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Макарова

Приказ №29 от «28» февраля 20

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

« 08 » 04 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 |
|--------------------------|--|--------|-------|--------|---------|