



Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
Климина Л.Н.  
Приказ № 82 от «28» февраля 2023 г.

**МЕНЮ  
9 ДЕНЬ**

«15» 06 2023 г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
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	10	2,53	3,19	0	39,6

**2 ЗАВТРАК**

1	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
---	------------------------------------	-----	---	---	----	----

**ОБЕД**

1	Уха с крупой	150\10	3,5	0,8	8,3	5
	<i>Сложный гарнир</i>					
2	Капуста тушенная с мясом	70	8,09	8,3	8,72	160,26
3	Картофельное пюре	90	1,83	2,88	12,23	82,5
4	Компот из с/ф. + вит. С	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	Пирог со с/м горбушей	150	10,29	8,8	37,4	277
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
3	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

	Итого за девятый день ясли		50,25	54,376	186,92	1395,26
--	----------------------------	--	-------	--------	--------	---------