



Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Климина Л.Н.
 « 27 » июня 2023 г.

**МЕНЮ
 1 ДЕНЬ**

« 03 » 07 20 23 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	3,5	4,8	39,28	145,55
2	Чай с лимоном	150\4\7	2,67	2,34	14,31	89
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

ОБЕД

1	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	150	2,22	2,31	8,71	70,95
2	Омлет с картофелем (запеченный)	150	13,27	23,75	2,66	277
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	Сельдь соленая с луком	30	4,25	2,13	0	36

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,6	4,17	15,08	116,2
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий (банан)	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за 1 день ясли		45,16	53,34	236,11	1673,14
----------------------	--	-------	-------	--------	---------