

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



**МЕНЮ
 3 ДЕНЬ**

« 05 » 07 2023 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	160	5,58	8,34	20	177,6
2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77
3	Батон нарезной	40	1,59	0,2	9,69	46,69
4	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

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	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	165\12	3,7	2	10,35	74,58
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	182,29/24,03
3	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0,33	0,01	20,83	85
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	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	1,78	0,32	9,02	46,8

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Ватрушка с творогом	140	18,43	10,96	58,33	304,11
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за 3 день ясли			52,26	39,32	256,31	1498,98
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------