

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Клина Л.Н.
 Приказ № 22 от «28» февраля 2023 г.



**МЕНЮ
 10 ДЕНЬ**

«14» 07 2023 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4,04	4,12	25,4	176
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	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

2 ЗАВТРАК

1	Кисломолочный напиток	135	3,91	3,38	5,67	68,4
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

ОБЕД

1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м\б с йодир. солью	150	1,16	3,26	5,66	56,5
2	Тефтели мясные 1 вариант с соусом №356	80\60	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1
3	Гороховое пюре	100	10,38	4,84	26	183,1
4	Компот из кураги+ вит С	150	0,4	0,02	24,99	102
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	Плюшка Новомосковская	120	9,45	7,01	60,4	350
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за десятый день ясли		48,4	46,346	230,65	1771,51
--	----------------------------	--	------	--------	--------	---------