

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Климина Л.Н.
Приказ № 2/2 от «28» февраля 2023 г

МЕНЮ
4 ДЕНЬ

«31» 08 2023 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	6,26	3,22	39,32	211
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	сыр	10	0,12	8,2	12,04	47,1

2 ЗАВТРАК

1	Кисломолочный напиток	135	3,91	3,38	5,67	68,4
---	-----------------------	-----	------	------	------	------

ОБЕД

1	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне с йодированной солью	150	4,33	15,21	8,44	87,75
2	Картофельная запеканка с мясом или печенью	100	6,2	3,79	15,76	124,85
3	Компот из свежих яблок + вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2
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	0,63	2,05	4,84	40,27

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за четвёртый день ясли		46,77	58,006	172,61	1291,99
------------------------------	--	-------	--------	--------	---------