

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Аттаев И.Б.
Приказ № 119/6 от « 31 » августа 2023 г.

МЕНЮ
4 ДЕНЬ

« 14 » 09 20 23 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 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Сыр | 11 | 2,53 | 3,19 | 0 | 39,6 |

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 | Суп крестьянский на мясном бульоне с йодированной солью | 150 | 4,33 | 15,21 | 8,44 | 87,75 |
| 2 | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 100,83 |
| 3 | Соус сметанный с луком | 30 | 0,7 | 2,5 | 2,93 | 37,05 |
| 4 | Котлеты рыбные с морковью | 60 | 10,5 | 4,9 | 3 | 99,3 |
| 5 | Компот из сухофруктов+ вит С | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,83 | 85 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,7 | 46,7 |
| 7 | Хлеб ржаной | 36 | 1,78 | 0,32 | 9,02 | 46,8 |

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|---|--|-----|------|-------|-------|--------|
| 1 | Бефстроганов из отварного мяса с соусом 354 | 60 | 7,36 | 6,2 | 1,64 | 163,5 |
| 2 | Рис отварной | 100 | 2,44 | 3,58 | 24,45 | 139,8 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 8,32 | 33,33 |
| 4 | Фрукт свежий | 120 | 1,38 | 0,46 | 25,8 | 103,05 |
| 5 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |

| | | | | | |
|------------------------------|--|-------|--------|--------|---------|
| Итого за четвёртый день ясли | | 53,09 | 50,806 | 217,55 | 1516,27 |
|------------------------------|--|-------|--------|--------|---------|