

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

**МЕНЮ  
 3 ДЕНЬ**

«27» 09 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	3,15	2,72	12,96	89
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
---	---------------------------------	-----	---	---	----	----

**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	9,14	8,31	17,14	188,03
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	Ватрушка с творогом	140	18,43	10,96	58,33	304,11
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за 3 день ясли		49,08	37,63	235,11	1373,06
----------------------	--	-------	-------	--------	---------