

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Атнаев И.Б.
 Приказ № 11/6 от « 31 » августа 2023 г.

**МЕНЮ
7 ДЕНЬ**

« 14 » 11 20 23 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	160	4,01	2,06	25,19	135
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	2,53	3,19	0	39,6

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 макаронными изделиями с йодированной солью на курином бульоне	150	5,16	6,54	8,6	99,75
2	Плов из птицы	100	16,96	23,79	3,92	170
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	Тефтели рыбные тушеные в соусе № 354	80\60	5,22	6,71	13,6	158,05
2	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119,17
3	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
5	Фрукт	120	3,42	3,71	9,59	146,66

	Итого за седьмой день сад		50,96	55,426	190,33	1400,67
--	---------------------------	--	-------	--------	--------	---------