

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

**МЕНЮ
8 ДЕНЬ**

« 29 » 11 20 23 Г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход ясли | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---------------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями с м.слив | 160 | 4,6 | 4,17 | 15,08 | 116,2 |
| 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 | Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,8 |

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 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной с йодиров. солью | 150 | 1,2 | 3,07 | 10,16 | 73,2 |
| 2 | Гороховое пюре | 100 | 10,38 | 4,84 | 26 | 183,1 |
| 3 | Котлеты рубленые | 50 | 7,77 | 5,89 | 8,03 | 115,83 |
| 4 | Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С | 150 | 0,13 | 0,06 | 20,12 | 85 |
| 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 | Запеканка из творога | 140 | 24,86 | 16,94 | 25,7 | 354,3 |
| 2 | Повидло | 10 | 0,05 | 0 | 9,16 | 34,7 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 33,33 |
| 4 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,92 | 0,3 | 17,2 | 68,7 |

| | | | | | | |
|--|----------------------------|--|-------|-------|--------|---------|
| | Итого за восьмой день ясли | | 68,53 | 47,35 | 219,12 | 1553,74 |
|--|----------------------------|--|-------|-------|--------|---------|