

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

МЕНЮ  
2 ДЕНЬ

« 05 » 12 20 23 Г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	170	5,86	7,36	17,96	113,48
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	10	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 картофельный с клёцками с йодированной солью на курином бульоне	150	1,24	1,86	7,54	51,9
2	Макаронные изделия отварные	100	4,9	5,51	28,47	250
3	Котлеты куриные	60	11,5	2,6	8,1	101,1
4	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,5	2,93	37,05
5	Компот из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	150	0,33	0,17	20,82	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
8	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0,63	2,05	4,84	40,27

**УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК**

1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
2	Рыба запеченная в омлете	80	8,07	4,47	2,57	102
3	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
4	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7

Итого за 2 день ясли		46,13	41,756	191,06	1385,95
----------------------	--	-------	--------	--------	---------