

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

**МЕНЮ
 9 ДЕНЬ**

« 14 » 12 2023 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77
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 бобовыми с йодир. Солью на м/б	150	3,33	3,16	9,79	141
2	Капуста тушенная с мясом	70	8,09	8,3	8,72	160,26
3	Картофельное пюре	90	1,83	2,88	12,23	82,5
4	Кисель из сухофруктов	150	0,13	0,06	23,13	52
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	Макаронник с мясом или печенью	110	10,24	7,29	24,05	202,73
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за девятый день ясли		53,81	58,556	205,42	1594,4
--	----------------------------	--	-------	--------	--------	--------