

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ №7 г.о. Сызрани
Аттаев И.Б.
Приказ № 199/6 от « 31 » августа 2023 г.

МЕНЮ
4 ДЕНЬ

« 11 » 01 20 24 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	6,26	3,22	39,32	211
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	11	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 крестьянский на мясном бульоне с йодированной солью	150	4,33	15,21	8,44	87,75
2	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,98	100,83
3	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,5	2,93	37,05
4	Котлеты рыбные с морковью	60	10,5	4,9	3	99,3
5	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0,33	0,01	20,83	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

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Бефстроганов из отварного мяса с соусом 354	60	7,36	6,2	1,64	163,5
2	Рис отварной	100	2,44	3,58	24,45	139,8
3	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05
5	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02

Итого за четвёртый день ясли		53,09	50,806	217,55	1516,27
------------------------------	--	-------	--------	--------	---------