

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Аттаев И.Б.
 Приказ № 119/16 от « 31 » августа 2023 г.

МЕНЮ
 5 ДЕНЬ
 « 12 » 01 20 24 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4,24	3,3	25,27	150,2
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	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

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 грёнками на мясном бульоне с йодированной солью	180\20	1,368	16,43	11,98	72,9
2	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,89	4,86	30,9	195
3	Гуляш из отварного мяса	50\50	9,77	10,19	3,27	156,25
4	Компот из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	150	0,33	0,17	20,82	85
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	Пирожок печенный картофельный с луком	150	12,9	8,55	54,45	369
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фруктовый	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за пятый день ясли		50,048	53,446	246,58	1563,97
--------------------------	--	--------	--------	--------	---------