

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

**МЕНЮ
 10 ДЕНЬ**

« 19 » 01 2024 г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4,04	4,12	25,4	176
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	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

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	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	150	1,16	3,26	5,66	56,5
2	Тефтели мясные 2 вариант с соусом №356	180/80	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1
3	Макаронные изделия отварные	100	4,9	5,51	28,47	250
4	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,34	0,07	25,5	104
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	Пирог печенный мясной с рисом	120	11,06	7,33	46,67	316,28
2	Чай с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05
Итого за десятый день ясли			51,5	49,05	235,29	1771,51