

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Атгаев И.Б.
Приказ № 2 от «10» января 2024 г.



**МЕНЮ
3 ДЕНЬ**

«24» 01 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Угледо ы	Калории
1	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	160	5,58	8,34	20	177,6
2	Чай с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
---	---------------------------------	-----	---	---	----	----

ОБЕД

1	Суп крестьянский на овощном 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	Котлеты (полуфабрикат)	62	17,2	7,36	3,2	186,2
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

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Ватрушка с творогом	140	18,43	10,96	58,33	304,11
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за 3 день ясли		49,08	37,63	235,11	1373,06
----------------------	--	-------	-------	--------	---------