



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ №7 г.о. Сызрань

Атгаев И.Б.

Приказ № 2 от «10» января 2024 г.

**МЕНЮ
4 ДЕНЬ**

«25» 01 2024 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 картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	165\12	3,7	2	10,35	74,58
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	9,14	8,31	17,14	188,03
3	Компот из свежих яблок+ вит С	150	0,12	0,12	17,91	73,2
4	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
5	Хлеб ржаной	36	1,78	0,32	9,02	46,8
6	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0,63	2,05	4,84	40,27

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		48,58	37,146	217,61	1482,42
------------------------------	--	-------	--------	--------	---------