



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

**МЕНЮ
6 ДЕНЬ**

«29» 01 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Угледо- ды	Калории
1	Каша жидкая рисовая молочная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	4,77	5,19	41,77	231,8
2	Чай с лимоном	150\4\7	2,65	2,33	11,31	77
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Масло сливочное	10	0,12	8,2	12,04	47,1

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	Уха с крупой	150	5,16	5,64	8,6	100,35
2	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,95	100,83
3	Котлеты (полуфабрикат)	62	17,2	7,36	3,2	186,2
4	Кисель из кураги + вит С	150	0,66	0,04	21,44	88,8
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	Омлет с картофелем (запеченный)	150	12,75	11,25	17,63	273,52
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	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за шестой день ясли		62,53	54,04	229,42	1664,98
--	---------------------------	--	-------	-------	--------	---------