



Утверждаю:  
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
Жилин Аттаев И.Б.  
 Приказ № 25 от « 29 » февраля 2024 г.

**МЕНЮ  
3 ДЕНЬ**

«03» 04 20 24 Г.

**ЗАВТРАК**

| № | Наименование блюда                                | Выход<br>ясли | Белки | Жиры | Углевод<br>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 | 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                             | 180 | 4,2  | 0,96 | 9,96  | 86    |
| 2 | Тефтели "Нежные"                         | 62  | 9,92 | 5,27 | 4,02  | 105   |
| 3 | Рис отварной                             | 100 | 2,44 | 3,58 | 24,45 | 139,8 |
| 4 | Соус сметанный с луком                   | 30  | 0,7  | 2,5  | 2,93  | 37,05 |
| 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  |
| 7 | Хлеб ржаной                              | 36  | 1,78 | 0,32 | 9,02  | 46,8  |
| 8 | Салат овощной /овощи свежие/икра овощная | 40  | 0,63 | 2,05 | 4,84  | 40,27 |

**УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК**

|   |                          |     |      |       |      |        |
|---|--------------------------|-----|------|-------|------|--------|
| 1 | Пюре картофельное        | 130 | 2,64 | 4,16  | 17,7 | 119,16 |
| 2 | Рыба запеченная в омлете | 90  | 8,87 | 4,92  | 2,82 | 115    |
| 3 | Чай с сахаром            | 150 | 0,05 | 0,016 | 8,32 | 33,33  |
|   | Батон нарезной           | 30  | 1,59 | 0,2   | 9,69 | 46,69  |

|                      |  |       |        |        |         |
|----------------------|--|-------|--------|--------|---------|
| Итого за 3 день ясли |  | 50,78 | 39,856 | 195,29 | 1400,64 |
|----------------------|--|-------|--------|--------|---------|