



Утвержда
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызр
Атгаев
Приказ № 25 от « 29 » февраля 2024

МЕНЮ
3 ДЕНЬ

« 16 » 10 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углевод 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 /овоши 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
--	----------------------	--	-------	--------	--------	---------