



Утверждаю  
Директор ГБОУ-ООШ №7 г.о. Сызрань  
Аттаев И  
Приказ № 25 от « 29 » февраля 2022

**МЕНЮ  
4 ДЕНЬ**

« 17 » 10 20 22 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	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
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	Жаркое по домашнему	150	18,77	5,09	14,97	180,68
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	Запеканка из печени с рисом	155	18,59\0,12	7,4\8,2	20,51\12,04	223\47,1
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 четвертый день ясли		65,5	38,35	240,54	1500,14
--	------------------------------	--	------	-------	--------	---------