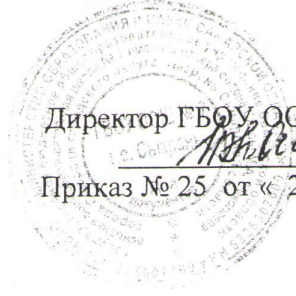


Алла



Утверждаю:
Директор ФБОУ, ООЦ №7 г.о. Сызрань
Аттаев И.Б.
Приказ № 25 от « 29 » февраля 2024 г.

**МЕНЮ
1 ДЕНЬ**

30.09.2024

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	3,5	4,8	39,28	145,55
2	Чай с лимоном	150\47	2,67	2,34	14,31	89
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

ОБЕД

1	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	150	2,22	2,31	8,71	70,95
2	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,95	100,83
3	Котлеты "Сочные"(полуфабрикат)	62	17,2	7,36	3,2	186,2
4	Кисель из кураги	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	Сельдь соленая с луком	20	4,25	2,13	0	36

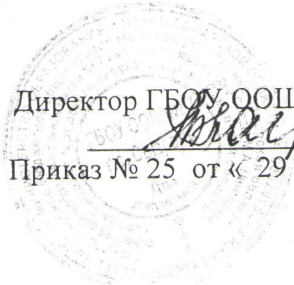
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

	Итого за 1 день ясли	56,78	57,496	213,68	1529,12	
--	----------------------	-------	--------	--------	---------	--

Ясли

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



МЕНЮ
2 ДЕНЬ

« 1. 10. 2024 » г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	160	5,33	6,93	16,9	106,8
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	10	2,53	3,19	0	39,6

2 ЗАВТРАК

1	Кисломолочный напиток	135	3,91	3,38	5,67	68,4
---	-----------------------	-----	------	------	------	------

ОБЕД

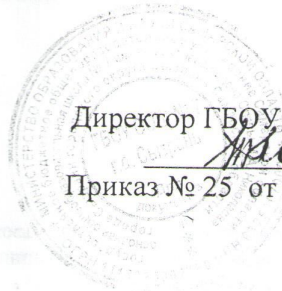
1	Суп картофельный с клецками с йодированной солью на курином бульоне	150	1,24	1,86	7,54	51,9
2	Макаронные изделия отварные	100	4,9	5,51	28,47	250
3	Котлеты куриные	60	11,5	2,6	8,1	101,1
4	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	150	0,13	0,06	23,13	52
5	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
6	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	Ватрушка с творогом	140	18,43	10,96	58,33	304,11
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за 2 день ясли	60,03	42,39	228,36	1404,75
--	----------------------	-------	-------	--------	---------

Я СМ



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

МЕНЮ
3 ДЕНЬ

2.10.2024

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Угледо 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

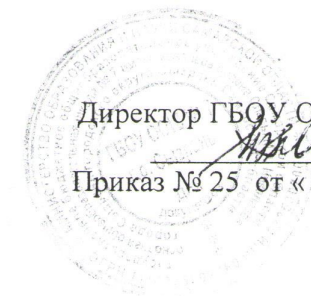
1	Уха с крупой	180	4,2	0,96	9,96	86
2	Тефтели "Нежные"	62	9,92	5,27	4,02	105
3	Рис отварной	100	2,44	3,58	24,45	139,8
4	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,5	2,93	37,05
5	Компот из сухофруктов + Вит С	150	0,33	0,01	20,83	85
6	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
7	Хлеб ржаной	36	1,78	0,32	9,02	46,8
8	Салат 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
----------------------	--	-------	--------	--------	---------

ГСИ



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

**МЕНЮ
4 ДЕНЬ**

3.10.2024

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 четвёртый день ясли		65,5	38,35	240,54	1500,14
------------------------------	--	------	-------	--------	---------