



Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
Атгаев И  
Приказ № 25 от « 29 » февраля 202

**МЕНЮ  
9 ДЕНЬ**

« 19 » 12 20 24 Г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

**ОБЕД**

1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	150	1,16	3,26	5,66	56,5
2	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,89	4,86	30,9	195
3	Котлеты рубленые	50	7,77	5,89	8,03	115,83
4	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,5	2,93	37,05
5	Компот из апельсинов + вит. С	150	0,34	0,047	25,5	104
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	Картошка запеченная с мясом или печенью	100	6,2	3,79	15,76	124,85
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	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за девятый день ясли		55,54	59,197	218,59	1625,81
----------------------------	--	-------	--------	--------	---------