



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

МЕНЮ
10 ДЕНЬ

« 6 » 12 20 24 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4,04	4,12	25,4	176
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	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	Суп картофельный с крупой на м/б	160	5,5	6,98	9,17	107,02
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120\30	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1
3	Кисель из кураги + вит С	150	0,33	0,01	20,83	85
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	Пирожок печенный мясной с рисом	120	11,06	7,33	46,67	316,28
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05
Итого за десятый день ясли			55,83	52,71	234,13	1390,72