

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Агтаев И.Б.
 Приказ № _____ от « 28 » декабря 2024 г.



**МЕНЮ
1 ДЕНЬ**

« ____ » _____ 20 ____ Г.

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	180	0	0	19,8	81
2	Кондитерские изделия	20	2,4	1,2	17,72	125,38

ОБЕД

1	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	150	2,22	2,31	8,71	70,95
2	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,95	100,83
3	Тефтели "Нежные"(полуфабрикат)	62	9,92	5,27	4,02	105
4	Кисель из кураги+ вит С	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	30	4,25	2,13	0	36

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пудинг из творога(запеченный)	140	17,68	12,51	28,35	413
2	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22
3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

	Итого за 1 день ясли	54,08	43,96	240,11	1592,05	
--	----------------------	-------	-------	--------	---------	--