



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

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

« 16 » 01 2025 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	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	11	2,53	3,19	0	39,6

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	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	165\12	3,7	2	10,35	74,58
2	Капуста тушенная с мясом	100	14,08	11,65	9,49	100,66
3	Компот из апельсинов + вит. С	150	0,34	0,047	25,5	104
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	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,95	100,83
2	Печень по -строгановски	50\30	14,63	12,75	2,375	182,5
3	Кофейный напиток с молоком	150	1,95	1,67	8,86	58,33
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
5	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за четвёртый день ясли	56,8	41,777	210,275	1372,91
------------------------------	------	--------	---------	---------