



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

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

« 29 » _____ 20 25 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	160	5,58	8,34	20	177,6
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,95	1,67	8,86	58,33
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	20	2,4	1,2	17,72	125,38

ОБЕД

1	Уха с крупой с йодированной солью	180	4,2	0,96	9,96	86
2	Плов из птицы	100	13,41	23,79	16,72	176,25
3	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	150	12,75	0,06	20,12	81,6
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	130	2,64	4,16	17,7	119,16
2	Тефтели рыбные тушеные с соусом 354	60\30	7,5\0,35	2,39\1,25	8,28\1,47	85\18,52
3	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	85
4	Батон нарезной	30	1,59	0,2	9,69	46,69

Итого за 3 день ясли		61,85	50,13	197,01	1331,42
----------------------	--	-------	-------	--------	---------