



Утверждаю:

Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Атгаев И.Б.

Приказ № \_\_\_\_\_ от « 28 » декабря 2024 г.

## МЕНЮ

### 5 ДЕНЬ

« 31 » 02 20 25 Г.

#### ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
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	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

#### 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	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	150	1,16	3,26	5,66	56,5
2	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
3	Гороховое пюре	100	10,38	4,84	26	183,1
4	Компот из сушеных фруктов + вит. С	150	0,33	0,01	20,83	85
6	Хлеб ржаной	36	1,78	0,32	9,02	46,8
7	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0,63	2,05	4,84	40,27

#### УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пирожок печенный картофельный с луком	120	10,32	6,84	43,56	295,2
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
3	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за пятый день ясли		63,61	61,376	197,85	1637,5
--------------------------	--	-------	--------	--------	--------