



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

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

« 7 » _____ 20 25 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшениная 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	20	2,4	1,2	17,72	125,38

ОБЕД

1	Рассольник ленинградский на м/б с йодированной солью	150	1,2	3,07	10,16	73,2
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120\30	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1
3	Компот из сушеных фруктов + 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	130	11,98	9,66	50,56	342,64
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
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	49,59	48,546	236,14	1634,19
--	----------------------------	-------	--------	--------	---------