



Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
Атгаев И.Б.  
Приказ № 44 от « 28 » декабря 2024 г.

**МЕНЮ  
9 ДЕНЬ**

« 3 » 04 2025 Г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Угледо ды	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4,24	3,3	25,27	150,2
2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	77
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Сыр	10	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 гречками на мясном бульоне с йодированной солью	180\20	1,68	16,43	11,98	72,9
2	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,89	4,05	25,75	162,5
3	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	60\30	11,63\0,7	9,3\2,5	2,47\2,93	245,25\37,05
4	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	150	12,75	0,06	20,12	81,6
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	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0,63	2,05	4,84	40,27

**УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК**

1	Макаронник с печенью или мясом	100	10,9	16	20,24	208,56
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	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за девятый день ясли	66,82	64,25	228,85	1642,55
----------------------------	-------	-------	--------	---------