Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
_____ Аттаев И.Б.
Приказ № 144 от « 28» декабря 2024 г.

МЕНЮ
10 ДЕНЬ

«4» 04 20 25 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшенная 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 сушенных 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**