



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

**МЕНЮ
6 ДЕНЬ**

« 31 » 03 2025 г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход ясли | Белки | Жиры | Углевод ы | Калории |
|---|---|---------------|-------|------|--------------|---------|
| 1 | Каша жидкая рисовая молочная на сгущенном молоке с маслом сливочным | 160 | 4,77 | 5,19 | 41,77 | 231,8 |
| 2 | Чай с лимоном | 150\47 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 0,12 | 8,2 | 12,04 | 47,1 |

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 бобовыми на овощном бульоне с йодированной солью | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 110 | 5,4 | 6,06 | 31,32 | 275 |
| 3 | Тефтели "Нежные"(полуфабрикат) | 62 | 9,92 | 5,27 | 4,02 | 105 |
| 4 | Компот из свежих яблок + вит С | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 |
| 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 | Запеканка из творога со сгуш.молоком | 140\15 | 24,86\1,08 | 16,94\1,28 | 25,7\8,33 | 354,3\49,2 |
| 2 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| 3 | Фрукт свежий | 120 | 1,38 | 0,46 | 25,8 | 103,05 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------|--|-------|-------|--------|--------|
| | Итого за шестой день ясли | | 61,17 | 34,89 | 252,96 | 1686,5 |
|--|---------------------------|--|-------|-------|--------|--------|