



Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Атгаев И.Б.
Приказ № 141 от « 28 » декабря 2024 г.

МЕНЮ

8 ДЕНЬ

« 16 » сч 20 25 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Суп молочный с макаронными изделиями с м.слив	160	4,6	4,17	15,08	116,2
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	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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с йодированной солью	160\22	4,0\3,67	2,15\0,26	11,14\0,42	79,82\18,7
2	Котлеты рыбные любительские с соусом 354	60\15	7,62\0,35	2,93\1,25	6,78\1,47	87\18,52
3	Пюре картофельное	130	2,64	4,16	17,7	119,16
4	Напиток из плодов шиповника + вит С	150	0,51	0,21	14,23	61
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	12,75	2,05	4,84	40,27

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
2	Сок (нектар) витаминизированный	180	0	0	19,8	81
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 восьмой день ясли	51,17	38,046	204,34	1409,2
----------------------------	-------	--------	--------	--------