

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани

А. М. Мерс

7 Меню на " 07 " октябрь 2025г

Наименование блюда	ВЫХОД		ккал
	ясли	сад	ясли/сад
Завтрак			
Каша молочная пшенная	180	200	90,6/181,4
коф напиток с молоком	150	200	36,3/72,67
батон с сыром	16/5	20/4	62,1/124,3
Итого:			
Второй завтрак			
Сок фруктовый	103	103	68,7/68,7
Обед			
щи с мясом со сметаной	200	250	96,4/193,3
макаронные изделия отварные	105	155	49,77/71,1
Гуляш мясной	70	80	92/114
Помидор свежий порционно	49	59	30,6/34
компот из свежих яблок	150	200	67,5/85,4
Хлеб пшеничный	30	38	46,86/64,1
Хлеб ржаной	30	42	52/87
Итого:			
Уплотненный полдник			
Омлет натуральный	65	85	146,54/195,38
Чай с сахаром	150	200	26,6/53,2
Печенье			107/107
Итого:			
Итого за день:			
	Мед.сестра		
	Бухгалтер		