

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 08.05.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
Обед				
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76	
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123	
Капуста тушеная	130	12,46	104	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Омлет натуральный	100	1,78	185	
Весь рацион питания:		179,00	218,08	1560

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,20	56,78	218,08	0,80	1,49	56,44	644,26	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
684,21	1061,38	227,29	26,60				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

