

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 13.05.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	2,57	26
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Весь рацион питания: 179,00		252,50	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,56	52,36	252,50	1,10	0,59	84,72	168,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
453,95	756,34	211,53	25,47				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____

