

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 30.05.2023 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227	
Второй завтрак				
Напиток из черной смородины	100	6,50	27	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75	
Фрикадельки мясные в соусе	100	7,47	137	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Полдник				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281	
Молоко сгущенное	20	1,25	71	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	245,77	1719

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах							
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,16	54,40	245,77	0,76	1,05	36,48	209,93	0,16
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
696,79	992,55	253,44	9,80				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

