

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 02.12.2025 (вторник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	160	24,16	175
Чай черный с молоком и сахаром	150	11,93	74
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	9,14	72
Мясо птицы в соусе (фк)	80	2,88	163
Пюре картофельное	120	16,35	110
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Крендель сахарный	80	44,59	296
Рис отварной с овощами	160	33,74	223
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:		235,09	1672

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,14	55,40	235,09	0,61	0,64	32,97	118,81	1,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
640,05	902,50	204,63	19,11				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.