

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 03.12.2025 (среда)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	160	25,36	202
Какао с молоком и сахаром	150	13,18	89
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	27
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	30
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	10,28	63
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	120	11,50	96
Напиток из плодов шиповника	150	15,56	66
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Кисель из смеси свежих ягод	150	22,92	94
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Фрукт свежий	100	8,07	63
Весь рацион питания:		234,16	1507

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,88	40,69	234,16	0,66	0,90	174,46	214,46	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
653,97	908,81	258,93	9,93				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.