

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 08.04.2026 (среда)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	160	30,58	219
Чай черный с молоком и сахаром	150	11,93	74
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с кукурузой	30	2,93	28
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	7,22	62
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	120	17,71	123
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Напиток из ягодной смеси	150	9,75	56
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1455	207,57	1555

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,25	54,30	207,57	0,54	0,86	91,88	231,55	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
779,27	868,19	250,64	15,04				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.