

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 10.12.2025 (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			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	150	6,78	82
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	21,16	135
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	210,17	1587

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,99	56,76	210,17	0,59	0,82	90,56	244,83	1,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
786,55	917,93	271,14	15,92				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .