

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 11.06.2026 (четверг)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
<b>Первый завтрак</b>					
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным		160	33,16	219	
Кофейный напиток молочный с сахаром		150	11,97	76	
Бутерброд с сыром		30/10	19,39	180	
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из плодов шиповника		100	10,37	44	
Гренки из пшеничного хлеба		15	11,40	56	
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с зеленым горошком		30	2,93	30	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)		150	7,22	62	
Мясо индейки в соусе		80	2,88	163	
Каша рисовая с маслом сливочным		120	17,71	106	
Компот из смеси сухофруктов		150	20,83	85	
Хлеб пшеничный		20	9,67	47	
Хлеб ржаной		20	6,68	35	
<b>Уплотненный полдник</b>					
Суфле из рыбы (гф)		60	2,44	90	
Картофель отварной с маслом сливочным		120	18,41	114	
Чай черный с сахаром и лимоном		150	7,12	45	
Хлеб пшеничный		20	9,67	47	
Пряники		50	34,15	170	
<b>Весь рацион питания:</b>		<b>210,00</b>	<b>1435</b>	<b>225,99</b>	<b>1569</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,84	50,19	225,99	0,66	0,83	82,49	300,50	1,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
628,59	1049,29	233,43	21,26				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А. С.