

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 12.01.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	160	23,92	161
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	10,28	63
Гуляш из тушенки	100	0,09	132
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	30,94	195
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Огурец соленый	30	0,51	3
Картофель, тушеный в соусе	150	23,29	198
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1465	225,83	1525

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
38,28	46,60	225,83	0,69	0,57	37,77	64,57	0,16
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
282,73	618,84	221,99	21,34				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .