

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 12.07.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,46	23
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	232
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Варенец	160	6,40	80
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	114
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		177,43	1480

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,51	41,23	177,43	0,56	1,03	25,28	193,57	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
646,66	902,86	243,76	8,14				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____

