

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 15.07.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Икра кабачковая	30	1,93	20	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143	
Оладьи из печени с соусом (г)	40/40	7,03	128	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	252,10	1692

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,53	55,42	252,10	0,90	0,73	95,76	156,95	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
372,38	913,91	271,09	30,09				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.