

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 16.09.2025 (вторник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	11,97	76
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	5,18	58
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	21,16	135
Компот из кураги	150	20,33	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Школьная"	80	4,76	244
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	182
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Весь рацион питания:		168,25	1575

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,76	53,24	168,25	0,66	0,75	28,28	222,75	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
441,76	814,92	168,57	11,05				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.