

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 17.04.2026 (пятница)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

| Наименование блюда | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|-------------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | |
| Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным | 160 | 27,98 | 181 |
| Чай черный с молоком и сахаром | 150 | 11,93 | 74 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 14,62 | 136 |
| Второй завтрак | | | |
| Кисломолочный напиток "Кефир" | 100 | 4,00 | 50 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 11,40 | 56 |
| Обед | | | |
| Салат из свеклы | 30 | 2,51 | 28 |
| Суп картофельный с мучными клецками | 150 | 6,62 | 48 |
| Фрикадельки из птицы в соусе (фк) | 80 | 5,01 | 102 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 120 | 31,69 | 191 |
| Компот ягодный с яблоками | 150 | 20,88 | 85 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 |
| Хлеб ржаной | 20 | 6,68 | 35 |
| Уплотненный полдник | | | |
| Булочка "Дорожная" | 80 | 41,71 | 290 |
| Макароны отварные с сыром | 160 | 24,22 | 233 |
| Чай черный с сахаром | 150 | 7,88 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 |
| Весь рацион питания: | 1445 | 236,45 | 1635 |

| Для всего меню | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|------|--------|------|
| В граммах | | | В1 | В2 | С | А | Е |
| Белки | Жиры | Углеводы | 0,79 | 0,89 | 9,92 | 207,22 | 0,00 |
| 48,58 | 54,65 | 236,45 | | | | | |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 554,57 | 728,41 | 169,61 | 8,12 | | | | |

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .