

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 19.12.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	149
Кисломолочный напиток "Кефир"	160	5,76	72
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		237,27	1638

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
59,23	49,87	237,27	1,10	1,41	36,91	314,89	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
684,27	1180,57	280,86	11,50				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____

