

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 20.04.2026  
(понедельник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	160	23,92	161
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
<b>Обед</b>			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Суп картофельный с горохом	150	9,79	80
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	60/40	13,33	226
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	26,19	150
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
<b>Уплотненный полдник</b>			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	160	20,65	200
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
<b>Весь рацион питания:</b>	<b>1445</b>	<b>228,72</b>	<b>1595</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,80	55,22	228,72	0,65	0,49	17,56	113,80	0,16
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
301,87	671,54	177,96	21,32				

Директор  
Зав. производства  
Шеф-повар



(Михалев А. И.)  
Алферова А.