

МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 20.05.2026 (среда)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным		160	30,58	219
Чай черный с молоком и сахаром		150	11,93	74
Бутерброд с сыром		30/10	19,39	180
Второй завтрак				
Компот из смеси сухофруктов		100	13,88	57
Гренки из пшеничного хлеба		15	11,40	56
Обед				
Салат картофельный с кукурузой		30	2,93	28
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)		150	7,22	62
Котлеты рубленые из птицы с соусом		60/20	6,74	168
Каша рисовая с маслом сливочным		120	17,71	106
Чай черный со свежей ягодой и сахаром		150	8,29	41
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Хлеб ржаной		20	6,68	35
Уплотненный полдник				
Фрукт свежий		100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью		120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)		30	3,98	30
Напиток из ягодной смеси		150	9,75	56
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Весь рацион питания;	210,00	1455	206,42	1510

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,05	51,18	206,42	0,54	0,86	91,88	231,55	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
779,27	868,19	250,64	15,04				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.