

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 21.05.2026 (четверг)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак					
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным		160	33,16	219	
Какао с молоком и сахаром		150	13,18	89	
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,62	136	
Второй завтрак					
Кисломолочный напиток "Варенец"		100	4,00	50	
Гренки из пшеничного хлеба		15	11,40	56	
Обед					
Винегрет с луком репчатым		30	2,53	28	
Суп с рыбными консервами (сельдь)		150	3,90	91	
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)		80	13,80	110	
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным		120	24,38	139	
Компот из смеси сухофруктов		150	20,83	85	
Хлеб пшеничный		20	9,67	47	
Хлеб ржаной		20	6,68	35	
Уплотненный полдник					
Ватрушка с творогом		80	33,34	262	
Суп молочный с вермишелью		160	15,07	116	
Чай черный с сахаром		150	7,88	32	
Хлеб пшеничный		20	9,67	47	
Весь рацион питания:		210,00	1445	224,11	1542

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,51	54,17	224,11	0,60	0,98	14,40	212,93	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
698,56	985,81	198,33	19,22				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.