

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 21.03.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Свекла отварная	30	4,18	47
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	232
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (ф)	60/20	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		229,89	1621

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,17	43,33	229,89	0,78	0,85	91,07	177,52	2,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
539,16	853,32	346,84	11,89				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

