

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 22.05.2026 (пятница)


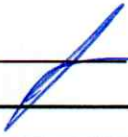
Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак					
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным		160	31,12	224	
Кофейный напиток молочный с сахаром		150	11,97	76	
Бутерброд с сыром		30/10	19,39	180	
Второй завтрак					
Чай черный со свежей ягодой и сахаром		100	5,53	27	
Гренки из пшеничного хлеба		15	11,40	56	
Обед					
Салат овощной с яблоками и свеклой		30	2,19	11	
Суп картофельный с макаронными изделиями		150	10,28	63	
Птица, тушенная в соусе с овощами		180	16,49	261	
Компот из кураги		150	20,33	85	
Хлеб пшеничный		20	9,67	47	
Хлеб ржаной		20	6,68	35	
Уплотненный полдник					
Печенье		50	37,20	209	
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (фг)		120	9,40	195	
Каша рисовая с маслом сливочным		120	17,71	106	
Чай черный с сахаром и лимоном		150	7,12	45	
Хлеб пшеничный		20	9,67	47	
Весь рацион питания:		210,00	1475	226,14	1667

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,28	43,68	226,14	0,78	0,83	29,18	188,46	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
581,61	946,50	306,02	11,62				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. С.