

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 22.01.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушенная с мясом птицы	160	10,67	272
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		233,71	1686

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,50	47,83	233,71	0,66	0,66	111,42	191,86	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
552,90	841,73	183,72	22,96				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .