

МБОУ г.о.Самара (ясли)

На 24.07.2024 (среда)

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Напиток из свежей ягоды (вишня)	100	6,50	27
Обед			
Помидор свежий	20	0,77	5
Суп картофельный с мучными клецками	180	8,74	63
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125
Печенье	40	29,76	167
Первый ужин			
Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)	180	22,18	255
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
		250,05	1795
Весь рацион питания: 179,00			

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
Белки	65,43	250,05	0,77	0,76	47,78	180,36	0,23
50,35							
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
500,98	572,01	128,13	7,87				

Директор
Зав. производства

(Михалев А. И.)
Алферова А.

