

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 25.02.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Лук репчатый	10	0,82	4
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Мясо птицы в соусе (ф)	60	2,16	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Полдник			
Блинчики	55	14,94	114
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
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		224,19	1553

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,75	52,80	224,19	0,51	0,84	121,13	181,05	1,37
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
574,26	834,12	233,36	7,71				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

