

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 25.03.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180	
Второй завтрак				
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29	
Обед				
Салат из свеклы	30	2,51	28	
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	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Кисломолочный напиток "Ряженка"	150	6,30	77	
Первый ужин				
Рис отварной с овощами	180	37,95	251	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	226,04	1559

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,03	47,58	226,04	0,59	0,89	37,89	159,26	1,17
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
756,12	897,94	214,09	21,73				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

