

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 26.09.2025 (пятница)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	150	11,93	74
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	150	11,20	65
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,01	114
Рис отварной с маслом сливочным	120	27,89	168
Компот ягодный с яблоками	150	20,88	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Дорожная"	60	31,28	217
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	21,16	135
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Фруктовые кусочки (пачка)	15	12,00	51
Весь рацион питания:		229,25	1537

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,32	50,48	229,25	0,88	0,93	13,51	146,63	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
602,30	787,90	423,70	16,62				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

