

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 27.01.2026 (вторник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	160	24,16	175
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	11,97	76
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	5,18	58
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	21,16	135
Компот из кураги	150	20,33	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
Рагу из овощей (с соусом томатным)	150	13,97	170
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Весь рацион питания:	1435	173,92	1502

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,57	48,99	173,92	0,62	0,71	25,53	218,21	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
425,83	756,71	164,25	10,75				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

