

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 27.11.2025 (четверг)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

| Наименование блюда                                                | Выход | Углеводы      | Ккал        |
|-------------------------------------------------------------------|-------|---------------|-------------|
| <b>Первый завтрак</b>                                             |       |               |             |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным                 | 160   | 33,16         | 219         |
| Какао с молоком и сахаром                                         | 150   | 13,18         | 89          |
| Бутерброд с маслом сливочным                                      | 30/10 | 14,62         | 136         |
| <b>Второй завтрак</b>                                             |       |               |             |
| Кисломолочный напиток "Варенец"                                   | 100   | 4,00          | 50          |
| Гренки из пшеничного хлеба                                        | 15    | 11,40         | 56          |
| <b>Обед</b>                                                       |       |               |             |
| Салат из моркови с сахаром                                        | 30    | 3,49          | 16          |
| Суп картофельный с горохом                                        | 150   | 9,79          | 80          |
| Тефтели мясные в соусе томатном (фж*)                             | 100   | 11,18         | 189         |
| Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным                      | 120   | 24,38         | 139         |
| Напиток из плодов шиповника                                       | 150   | 15,56         | 66          |
| Хлеб пшеничный                                                    | 20    | 9,67          | 47          |
| Хлеб ржаной                                                       | 20    | 6,68          | 35          |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                        |       |               |             |
| Ватрушка с творогом                                               | 80    | 33,34         | 262         |
| Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным | 150   | 14,13         | 140         |
| Чай черный с сахаром                                              | 150   | 7,88          | 32          |
| Хлеб пшеничный                                                    | 20    | 9,67          | 47          |
| <b>Весь рацион питания:</b>                                       |       | <b>222,13</b> | <b>1603</b> |

| Для всего меню                      |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| В граммах                           |        |          |                         |      |       |        |      |
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 53,05                               | 46,17  | 222,13   | 0,76                    | 1,07 | 85,03 | 239,03 | 0,00 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 706,42                              | 950,40 | 203,67   | 7,47                    |      |       |        |      |

Директор

Зав. производства

Алферова А.

