

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 27.03.2025 (четверг)

| Наименование блюда | Выход | Углеводы | Ккал |
|--|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180 | 37,30 | 247 |
| Какао с молоком и сахаром | 180 | 15,82 | 107 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 14,62 | 136 |
| Второй завтрак | | | |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 100 | 5,10 | 21 |
| Обед | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 0,78 | 18 |
| Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 180 | 8,71 | 75 |
| Бефстроганов из печени (г) | 80 | 2,56 | 184 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 130 | 33,52 | 211 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 24,99 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 10,02 | 52 |
| Полдник | | | |
| Ватрушка с творогом | 50 | 20,84 | 144 |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром | 150 | 8,29 | 33 |
| Первый ужин | | | |
| Пудинг из рыбы (ф) | 60 | 3,09 | 113 |
| Картофель отварной с маслом сливочным | 130 | 19,95 | 124 |
| Напиток из ягодной смеси | 180 | 11,70 | 53 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 14,51 | 71 |
| Весь рацион питания: 179,00 | | 241,46 | 1738 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 68,72 | 54,62 | 241,46 | 1,03 | 1,12 | 51,40 | 154,45 | 0,09 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 561,67 | 627,09 | 234,80 | 22,30 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____

