

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 28.03.2025 (пятница)

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	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/20	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Кефир"	150	5,40	68
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 179,00		236,24	1566

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,28	47,03	236,24	0,70	0,81	63,65	110,66	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
489,02	661,62	145,76	9,32				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

