

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 29.01.2026 (четверг)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
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
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	4,00	50
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с горохом	150	9,79	80
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	120	24,38	139
Гуляш из говядины тушеной	100	0,09	132
Напиток из плодов шиповника	150	15,56	66
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
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
Ватрушка с творогом	80	33,34	262
Весь рацион питания:	1455	211,03	1546

Для всего меню

В граммах

Белки

52,14

Жиры

44,34

Углеводы

211,03

Витамины в миллиграммах

B1

0,75

B2

1,15

C

84,24

A

216,57

E

0,00

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

705,25

P

1033,22

Mg

210,58

Fe

8,95

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .