

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 29.09.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	150	8,60	101
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	100	7,47	165
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	30,94	195
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	150	19,36	188
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	33
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Фруктовые кусочки (пачка)	15	12,00	51
Весь рацион питания:		230,67	1590

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы					
50,22	55,80	230,67	1,02	0,87	31,46	100,28	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
338,65	654,87	472,63	27,96				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .