

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 29.12.2025
(понеделник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	160	27,98	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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	5,18	58
Шницели рубленые (ф*)	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	120	26,69	194
Напиток из ягодной смеси	150	9,75	56
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка российская	80	44,41	257
Картофель, тушеный в соусе	150	23,29	198
Огурец соленый	30	0,51	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Весь рацион питания:	1445	229,10	1593

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,17	51,60	229,10	1,10	0,62	39,88	120,37	0,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
312,64	614,47	202,04	10,84				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .

