

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 30.01.2026 (пятница)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным*	160	31,12	224
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	11,97	76
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
Суп картофельный с мучными клецками	150	6,62	48
Птица, тушенная в соусе с овощами (фк)	180	16,49	261
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Печенье	50	37,20	209
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (фг)	120	9,40	195
Каша рисовая с маслом сливочным	120	17,71	123
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1475	218,95	1623

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,75	42,92	218,95	0,72	0,76	28,87	180,18	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
454,88	836,50	302,15	22,17				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .