

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 31.03.2025
(понедельник)

| Наименование блюда | Выход | Углеводы | Ккал | |
|--|-------|----------|--------|------|
| Первый завтрак | | | | |
| Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п) | 180 | 26,91 | 181 | |
| Чай черный с сахаром | 180 | 9,46 | 38 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 14,62 | 136 | |
| Второй завтрак | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 100 | 10,37 | 44 | |
| Обед | | | | |
| Огурец соленый | 20 | 0,06 | 0 | |
| Суп с рыбными консервами (сельдь) | 180 | 10,32 | 121 | |
| Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*) | 40/20 | 6,06 | 128 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 130 | 33,52 | 211 | |
| Напиток из ягодной смеси | 180 | 11,70 | 53 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 10,02 | 52 | |
| Полдник | | | | |
| Булочка "Домашняя" | 50 | 26,96 | 179 | |
| Сок фруктовый | 150 | 19,05 | 79 | |
| Первый ужин | | | | |
| Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром | 180 | 23,23 | 225 | |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром | 180 | 9,95 | 40 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 | |
| Весь рацион питания: | | 179,00 | 231,57 | 1581 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 39,89 | 53,24 | 231,57 | 0,80 | 0,65 | 90,27 | 105,52 | 0,27 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 321,90 | 656,86 | 243,02 | 10,04 | | | | |

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

