

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 01.03.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	114
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Компот из кураги	180	24,39	102
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Варенец	160	5,76	72
Первый ужин			
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом (м)	80	6,40	110
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		226,38	1653

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
51,31	60,00	226,38

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,76	0,97	37,36	193,45	2,05

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
533,43	822,45	261,38	8,79

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.