

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 05.03.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		227,50	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
726,92	1156,46	314,97	11,20				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

