

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 06.05.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197	
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				
Икра кабачковая	30	1,93	20	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143	
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	239,88	1635

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,85	0,60	89,23	119,04	0,18
45,78	54,85	239,88					
Минеральные вещества в миллиграммах			Fe				
Ca	P	Mg	25,75				
359,39	846,78	207,26					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .