

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 22.04.2024  
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
<b>Обед</b>			
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	2,57	26
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
<b>Полдник</b>			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
<b>Первый ужин</b>			
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Весь рацион питания: 179,00		247,66	1668

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,77	52,26	247,66	1,09	0,59	84,72	168,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
451,95	749,84	210,13	25,36				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. \_\_\_\_\_

