

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 23.04.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
<b>Обед</b>			
Икра овощная	30	2,46	32
Суп картофельный с крупой пшениной на курином бульоне	180	13,44	78
Мясо птицы в соусе (ф)	60	2,16	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
<b>Полдник</b>			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
<b>Первый ужин</b>			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		240,32	1637

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,41	54,10	240,32	0,58	0,78	123,89	125,24	1,37
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
565,78	818,19	245,42	8,17				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

