

МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 02.05.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	180	7,95	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Гуляш из тушенки	50/60	0,10	110
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		238,72	1587

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,24	49,09	238,72	0,81	0,63	86,70	68,87	0,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
312,82	529,99	126,99	25,58				

Директор _____

Зав. производства _____



(Михалев А. И.)

Алферова А.