

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 210"

г.о. Самара (ясли)

МБДОУ "Детский сад № 210" г.о. Самара
(ясли)

МБДОУ
"Детский
сад № 210"
г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.04.2023 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	173
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Фрикадельки мясные в соусе	100	7,47	137
Огурец соленый	20	0,06	06
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
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		282,07	1920

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
64,56	59,01	282,07

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,66	1,02	20,26	289,71	0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
657,24	1213,10	276,69	24,80

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБДОУ "Детский сад № 210" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.04.2023 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	173
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Фрикадельки мясные в соусе	100	7,47	137
Огурец соленый	20	0,06	106
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
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		282,07	1920

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A
64,56	59,01	282,07	0,66	1,02	20,26	289,71
Минеральные вещества в миллиграммах						
Ca	P	Mg	Fe			
657,24	1213,10	276,69	24,80			

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.