

МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 27.09.2023 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	24,04	112
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Шницели рубленые	60	9,64	139
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171
Яйцо вареное	20	0,01	32
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		258,78	1733

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
52,20	54,28	258,78	0,94	1,31	192,18	246,87	0,05	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
747,00	863,33	238,40	10,34					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад № 210" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.09.2023 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	24,04	112
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Шницели рубленые	60	9,64	139
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171
Яйцо вареное	20	0,01	32
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		258,78	1733

Для всего меню

В граммах

Белки

52,20

Жиры

54,28

Углеводы

258,78

B1

0,94

Витамины в миллиграммах

B2

1,31

C

192,18

A

246,87

E

0,05

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

747,00

P

863,33

Mg

238,40

Fe

10,34

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.