

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 28.09.2023 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	180	9,95	40
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	80	3,25	120
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:		179,00	230,83 1789

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
65,68	54,18	230,83	1,04	1,20	27,87	354,15	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
757,67	1579,36	397,11	28,71				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад № 210" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 28.09.2023 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	180	9,95	40
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	80	3,25	120
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		230,83	1789

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
65,68	54,18	230,83	1,04	1,20	27,87	354,15	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
757,67	1579,36	397,11	28,71				

Директор

(Михаилев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

