

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На 14.06.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,46	23	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87	
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Варенец	160	6,40	80	
Первый ужин				
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126	
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	193,29	1571

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,43	42,53	193,29	0,57	1,04	25,28	216,97	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
652,86	980,73	248,87	8,66				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,46	23
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Варенец	160	6,40	80
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		193,29	1571

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,43	42,53	193,29	0,57	1,04	25,28	216,97	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
652,86	980,73	248,87	8,66				

Директор _____

Зав. производства _____

(Михалев А. И.)

Алферова А.

