

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На 17.06.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Оладьи из печени с соусом (г)	40/40	7,03	128
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		252,10	1692

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
46,53	55,42	252,10		0,90	0,73	95,76	156,95	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg		Fe				
372,38	913,91	271,09		30,09				

Директор _____

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

МЕНЮ

На 17.06.2024
(понедельник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Оладьи из печени с соусом (г)	40/40	7,03	128
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		252,10	1692

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,53	55,42	252,10	0,90	0,73	95,76	156,95	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
372,38	913,91	271,09	30,09				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

