

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На 02.04.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
<b>Полдник</b>			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
<b>Первый ужин</b>			
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		227,50	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
726,92	1156,46	314,97	11,20				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.



МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 02.04.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
<b>Полдник</b>			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
<b>Первый ужин</b>			
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		227,50	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
726,92	1156,46	314,97	11,20				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

