

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Росток"
 (детский сад)
 МБОУ "Росток"
 "Росток"
 г.о. Самара
 На 24.06.2024
 (понедельник)

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

| Наименование блюда | Выход | Углеводы | Ккал |
|---|-------|----------|------|
| Первый завтрак | | | |
| Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п) | 180 | 26,19 | 182 |
| 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 | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 30 | 2,57 | 26 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 180 | 6,22 | 69 |
| Шницели рубленые | 60 | 9,64 | 139 |
| Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным | 130 | 28,91 | 210 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 24,99 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 |
| Хлеб ржаной | 30 | 10,02 | 52 |
| Полдник | | | |
| Булочка "Дорожная" | 50 | 26,07 | 181 |
| Сок фруктовый | 160 | 20,32 | 84 |
| Первый ужин | | | |
| Макаронны отварные с сыром | 180 | 27,24 | 262 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 |
| Напиток из ягодной смеси | 180 | 11,70 | 49 |
| Весь рацион питания: 179,00 | | 247,66 | 1668 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 51,77 | 52,26 | 247,66 | 1,09 | 0,59 | 84,72 | 168,63 | 0,18 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 451,95 | 749,84 | 210,13 | 25,36 | | | | |

Директор _____

Зав. производства _____



Алферова А.

МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю



| Наименование блюда | Выход | Углеводы | Ккал | |
|---|-------|---------------|---------------|-------------|
| Первый завтрак | | | | |
| Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п) | 180 | 26,19 | 182 | |
| 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 | | | | |
| Салат из картофеля с солеными огурцами | 30 | 2,57 | 26 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 180 | 6,22 | 69 | |
| Шницели рубленые | 60 | 9,64 | 139 | |
| Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным | 130 | 28,91 | 210 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 24,99 | 102 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 10,02 | 52 | |
| Полдник | | | | |
| Булочка "Дорожная" | 50 | 26,07 | 181 | |
| Сок фруктовый | 160 | 20,32 | 84 | |
| Первый ужин | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 180 | 27,24 | 262 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 9,67 | 47 | |
| Напиток из ягодной смеси | 180 | 11,70 | 49 | |
| Весь рацион питания: | | 179,00 | 247,66 | 1668 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | | | |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | С | А | Е |
| 51,77 | 52,26 | 247,66 | 1,09 | 0,59 | 84,72 | 168,63 | 0,18 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | | |
| Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 451,95 | 749,84 | 210,13 | 25,36 | | | | |

Директор _____



(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.