

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

Наг. 27.03.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Второй завтрак				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29	
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125	
Печенье	40	29,76	167	
Первый ужин				
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Яйцо вареное	20	0,01	32	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Весь рацион питания:		179,00	248,38	1818

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,68	61,28	248,38	0,78	0,99	38,60	312,44	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
525,50	672,58	128,81	8,76				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 27.03.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125
Печенье	40	29,76	167
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Весь рацион питания: 179,00		248,38	1818

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,68	61,28	248,38	0,78	0,99	38,60	312,44	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
525,50	672,58	128,81	8,76				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

