

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На "28.03.2024" (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44
Первый ужин			
Фрукт свежий	150	12,10	64
Лапшевник с творогом	160	24,47	292
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		263,32	1713

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
82,45	47,77	263,32	0,76	0,79	162,33	189,88	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
565,09	861,23	191,57	23,89				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 28.03.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44
Первый ужин			
Фрукт свежий	150	12,10	64
Лапшевник с творогом	160	24,47	292
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		263,32	1713

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
82,45	47,77	263,32	0,76	0,79	162,33	189,88	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
565,09	861,23	191,57	23,89				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

