

МБОУ "Росток" (детский сад)

МЕНЮ

На 29.05.2024 (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				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
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	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Яйцо вареное	20	0,01	32	
Весь рацион питания:		179,00	250,86	1833

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,93	61,37	250,86	0,80	1,03	37,04	312,44	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
528,67	683,03	132,55	10,24				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.



МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 29.05.2024 (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				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
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	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Яйцо вареное	20	0,01	32	
Весь рацион питания:		179,00	250,86	1833

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,80	1,03	37,04	312,44	0,09
49,93	61,37	250,86					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
528,67	683,03	132,55	10,24				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.