

МБОУ "Росток" (детский сад)

МЕНЮ



На 05.06.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
<b>Первый завтрак</b>				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
<b>Второй завтрак</b>				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
<b>Обед</b>				
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76	
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123	
Капуста тушеная	130	12,46	104	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
<b>Полдник</b>				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
<b>Первый ужин</b>				
Фрукт свежий	160	12,91	68	
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	275,57	1814

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,36	53,58	275,57	0,80	1,05	140,18	222,36	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
790,69	978,59	244,97	23,47				

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. \_\_\_\_\_





МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

на 05.06.2024 (среда)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
<b>Первый завтрак</b>				
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
<b>Второй завтрак</b>				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
<b>Обед</b>				
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76	
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123	
Капуста тушеная	130	12,46	104	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
<b>Полдник</b>				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
<b>Первый ужин</b>				
Фрукт свежий	160	12,91	68	
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	275,57	1814

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,36	53,58	275,57	0,80	1,05	140,18	222,36	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
790,69	978,59	244,97	23,47				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.

