

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №208"
г.о. Самара

МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 09.01.2024 (вторник)

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			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120
Шницели рубленые	60	9,64	139
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 "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		247,49	1662

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
80,75	51,31	247,49	0,66	0,44	79,97	163,33	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
415,22	762,46	173,16	25,32				

Директор

Зав. производства

М



Михалев А.И.

Алферова А.

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			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120
Шницели рубленые	60	9,64	139
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 "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		247,49	1662

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
80,75	51,31	247,49	0,66	0,44	79,97	163,33	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
415,22	762,46	173,16	25,32				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.01.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	80	13,80	110	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	249,21	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,68	61,69	249,21	0,82	1,01	190,31	113,97	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
695,35	747,58	214,00	8,11				

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 10.01.2024 (среда)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	80	13,80	110	
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	249,21	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,68	61,69	249,21	0,82	1,01	190,31	113,97	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
695,35	747,58	214,00	8,11				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 14.01.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180	
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Чай черный со смородиной черной и сахаром	160	8,84	35	
Первый ужин				
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	250,14	1911

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
72,79	53,85	250,14	0,81	1,00	23,59	272,29	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
756,78	1235,76	293,81	24,53				

Директор

(Михаилев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 11.01.2024 (четверг)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	160	8,84	35
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		250,14	1911

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
72,79	53,85	250,14	0,81	1,00	23,59	272,29	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
756,78	1235,76	293,81	24,53				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 12.01.2024 (пятница)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Кефир	160	5,76	72
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		227,66	1623

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,64	54,48	227,66	0,90	1,31	95,98	330,60	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
605,02	1193,24	315,92	13,85				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 12.01.2024 (пятница)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Кефир	160	5,76	72
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		227,66	1623

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,64	54,48	227,66	0,90	1,31	95,98	330,60	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
605,02	1193,24	315,92	13,85				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 15.01.2024
(понедельник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	104
Омлеты 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
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		252,01	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,62	49,12	252,01	1,22	0,56	36,01	162,52	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
474,33	826,50	228,00	23,89				

Директор _____

Зав. производства



Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 15.01.2024
(понедельник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	104
Миницели 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
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		252,01	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,62	49,12	252,01	1,22	0,56	36,01	162,52	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
474,33	826,50	228,00	23,89				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №208" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 16.01.2024 (вторник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
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		236,75	1679

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
49,16	59,36	236,75	0,76	1,08	117,95	186,05	0,11	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
618,61	949,26	217,48	9,71					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 16.01.2024 (вторник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Второй завтрак				
Морковные палочки	30	5,81	26	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Щорщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75	
Мясо птицы в соусе (ф)	60	2,16	122	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Полдник				
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
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	238,46	1653

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы	0,66	1,01	118,79	186,23	1,19
51,24	54,71	238,46					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
610,72	933,09	216,76	9,52				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №208"
г.о. Самара

МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.01.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103
Капуста тушеная	130	12,46	104
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		232,49	1710

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,84	47,02	232,49	0,63	0,86	124,59	229,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
602,95	860,40	217,52	10,57				

Директор

Зав. производства

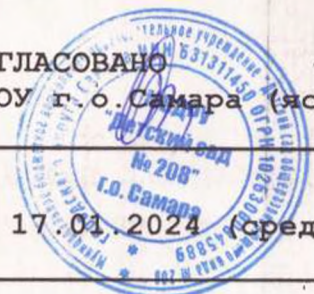
Алферова



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 17.01.2024 (среда)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат картофельный с зеленым порошком	30	2,93	28
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103
Капуста тушеная	130	12,46	104
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		232,49	1710

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,84	47,02	232,49	0,63	0,86	124,59	229,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
602,95	860,40	217,52	10,57				

Директор

(Михаилев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №208"
г.о. Самара

МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.01.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110	
Гаша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Пряники	40	27,32	149	
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44	
Первый ужин				
Запеканка из творога	120	20,58	296	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	241,32	1663

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,44	52,38	241,32	0,75	1,09	79,80	192,82	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
631,61	825,27	160,91	22,61				

Директор

Зав. производства

(Михалев А.А.)

Алферова А.



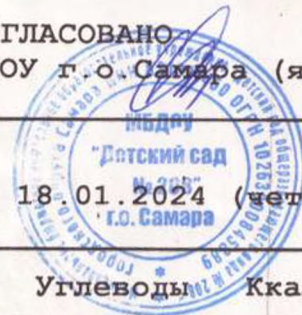
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
МБОУ г.о.Самара (ясли)

На 18.01.2024 (четверг)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	149
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44
Первый ужин			
Запеканка из творога	120	20,58	296
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		241,32	1663

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,44	52,38	241,32	0,75	1,09	79,80	192,82	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
631,61	825,27	160,91	22,61				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №208"
г.о.Самара

МБДОУ "Детский сад №208" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 19.01.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87	
Плов из птицы (ф)	160	26,76	304	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Варенец	160	5,76	72	
Первый ужин				
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом (м)	80	6,40	110	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	226,15	1645

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,64	57,33	226,15	0,87	1,19	45,15	277,35	2,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
525,77	1070,79	284,90	10,87				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.01.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181
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			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120
Оладьи из печени со соусом (г)	80	7,84	186
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		242,62	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,10	55,24	242,62	0,70	0,38	93,90	101,72	4,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
301,17	687,39	172,68	27,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 22.01.2024
(понедельник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181
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			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120
Оладьи из печени со соусом (г)	80	7,84	186
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		242,62	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,10	55,24	242,62	0,70	0,38	93,90	101,72	4,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
301,17	687,39	172,68	27,37				

Директор _____

(Михалев А.И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____



МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 23.01.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат витаминный	30	3,30	29
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Молоко сгущенное	20	1,25	71
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		274,62	1812

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
88,03	59,80	274,62	0,64	0,72	26,29	150,12	4,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
561,03	976,00	217,05	9,71				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ г.о. Самара (ясли)

МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 23.01.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат витаминный	30	3,30	29
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Молоко сгущенное	20	1,25	71
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		274,62	1812

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
88,03	59,80	274,62	0,64	0,72	26,29	150,12	4,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
561,03	976,00	217,05	9,71				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №208"
г.о. Самара

МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

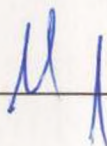
На 24.01.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16	
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	24,04	112	
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82	
Первый ужин				
Фрукт свежий	100	8,07	43	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Яйцо вареное	20	0,01	32	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		178,94	255,42	1782

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,39	61,09	255,42	0,91	1,25	180,35	292,07	0,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
770,70	830,74	234,50	9,94				

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
МБОУ г.о.Самара (ясли)

На 24.01.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	24,04	112
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	43
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171
Яйцо вареное	20	0,01	32
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		255,42	1782

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
52,39	61,09	255,42

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,91	1,25	180,35	292,07	0,05

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg
770,70	830,74	234,50

Федерация Государственной
Органической
НОВАЯ КОМПАНИЯ
(Михалев А. И.)

Директор

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.01.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	160	8,84	35
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	114
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		217,89	1686

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,28	51,44	217,89	1,00	1,13	26,96	284,68	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
714,63	1379,80	360,83	27,61				

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №208" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 26.01.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки из птицы (ф)	60	5,78	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Кефир	160	5,76	72
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		240,06	1808

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
69,83	63,03	240,06	0,84	1,32	96,20	257,10	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
635,39	1098,95	276,84	11,84				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ г.о.Самара (ясли)

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 26.01.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Фрикадельки из птицы (ф)	60	5,78	122	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Печенье	40	29,76	167	
Кефир	160	5,76	72	
Первый ужин				
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	240,06	1808

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
69,83	63,03	240,06	0,84	1,32	96,20	257,10	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
635,39	1098,95	276,84	11,84				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А. _____



(Михалев А. И.)

МБДОУ "Детский сад №208" г.о.Самара

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Суп картофельный с крупой пшениной на курином бульоне	180	13,44	104
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			
Макароньы отварные с сыром	180	27,24	262
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		252,01	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,62	49,12	252,01	1,22	0,56	36,01	162,52	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
474,33	826,50	228,00	23,89				

Директор _____

(Михалева А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 29.01.2024
(понедельник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	104
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
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:			179,00
		252,01	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,62	49,12	252,01	1,22	0,56	36,01	162,52	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
474,33	826,50	228,00	23,89				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №208"
г.о. Самара

МБДОУ "Детский сад №208" г.о. Самара

М Е Н Ю

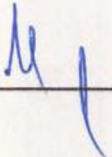
На 30.01.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
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		236,75	1679

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,16	59,36	236,75	0,76	1,08	117,95	186,05	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
618,61	949,26	217,48	9,71				

Директор



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ г.о. Самара (ясли)

МБОУ г.о. Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 30.01.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Мясо птицы в соусе (ф)	60	2,16	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
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		238,46	1653

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,24	54,71	238,46	0,66	1,01	118,79	186,23	1,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
610,72	933,09	216,76	9,52				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

