

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 01.06.2023 (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 маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Гуляш из отварного мяса	60	1,98	95
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
Салат с кукурузой консервированной	30	2,93	28
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		275,66	1887

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
102,70	56,98	275,66	0,91	0,97	44,63	249,81	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
638,78	1226,81	231,50	25,20				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

