

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 31.05.2023 (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			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	27
Обед			
Огурец свежий	20	0,49	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушеная	130	12,46	104
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	50	34,15	187
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Яблоко	120	11,76	53
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Омлет натуральный	80/5	1,51	157
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Весь рацион питания: 179,00		229,91	1675

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,74	60,80	229,91	0,82	1,76	139,27	633,97	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
884,23	1243,65	235,88	13,52				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамьянова В. А.