

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.12.2025 (вторник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	30,20	219
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	50	4,32	43
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	200	12,19	97
Мясо птицы в соусе (фк)	80	2,88	163
Пюре картофельное	150	20,44	137
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Крендель сахарный	80	44,59	296
Рис отварной с овощами	200	42,17	279
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:		283,48	1963

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,70	61,98	283,48	0,78	0,76	45,64	135,20	1,54
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
747,68	1075,66	252,56	24,77				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

