

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 03.12.2025 (среда)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	31,71	252
Какао с молоком и сахаром	200	17,58	119
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	27
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	50	4,89	50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,71	84
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	150	14,38	120
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Запеканка из творога (с рисом)	150	49,86	303
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Кисель из смеси свежих ягод	200	30,56	125
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Фрукт свежий	100	8,07	63
Весь рацион питания:		287,46	1825

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,38	48,23	287,46	0,83	1,10	210,69	241,68	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
808,98	1102,36	309,82	12,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.