

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 09.12.2025 (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
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	50	1,30	30
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,91	77
Плов из мяса*	180	24,08	315
Компот из кураги	200	27,10	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Булочка "Школьная"	80	4,76	244
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	18,63	227
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Весь рацион питания:	1800	218,54	1905

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,49	59,48	218,54	0,81	0,96	30,10	332,43	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
560,11	1018,61	197,25	13,43				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А.

