

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.04.2026 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	38,91	280
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	27
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	3,64	18
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,71	84
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	261
Компот из кураги	200	27,10	113
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Печенье	50	37,20	209
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (фг)	120	9,40	195
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1810	268,59	1931

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы						
59,66	47,88	268,59		0,93	0,98	36,96	203,36	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
681,91	1088,15	355,41	13,90					

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.