

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.12.2025 (среда)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	38,22	273
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47
Суп из овощей	200	9,04	109
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,45	168
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	150	35,67	301
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	255,69	1896

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,58	66,42	255,69	0,75	1,00	101,32	274,48	1,38
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
939,69	1117,30	342,02	18,11				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

