

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.06.2025 (вторник)

| Наименование блюда                                        | Выход | Углеводы | Ккал |
|-----------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                            |       |          |      |
| Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным        | 180   | 27,18    | 197  |
| Кофейный напиток молочный с сахаром                       | 180   | 14,36    | 91   |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/10 | 14,62    | 136  |
| Второй завтрак                                            |       |          |      |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром                     | 100   | 5,53     | 22   |
| Обед                                                      |       |          |      |
| Салат из лука и зеленого горошка                          | 30    | 2,10     | 34   |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 180   | 6,22     | 69   |
| Гуляш из отварного сердца                                 | 80    | 2,64     | 126  |
| Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным              | 130   | 26,41    | 151  |
| Компот из смеси сухофруктов                               | 180   | 24,99    | 102  |
| Хлеб пшеничный                                            | 30    | 14,50    | 71   |
| Хлеб ржаной                                               | 30    | 10,02    | 52   |
| Полдник                                                   |       |          |      |
| Булочка "Школьная"                                        | 50    | 2,98     | 153  |
| Кисломолочный напиток "Снежок"                            | 160   | 17,60    | 125  |
| Первый ужин                                               |       |          |      |
| Рагу из овощей (с соусом томатным)                        | 180   | 16,77    | 204  |
| Чай черный с сахаром и лимоном                            | 180   | 9,18     | 52   |
| Хлеб пшеничный                                            | 30    | 14,50    | 71   |
| Весь рацион питания: 210,00                               |       | 209,59   | 1656 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |       |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|-------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А     | Е    |
| 46,38                               | 54,78  | 209,59   | 0,74                    | 0,52 | 34,42 | 97,49 | 1,30 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |       |      |
| Са                                  | Р      | Mg       | Fe                      |      |       |       |      |
| 468,80                              | 812,28 | 196,53   | 23,45                   |      |       |       |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.