

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 12.07.2021
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Чай с молоком (п)	150	11,93	74
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Каша пшеничная вязкая на молоке (п)	210	46,33	304
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,09	56
Фрикадельки мясные в соусе	120	8,96	164
Каша гречневая рассыпчатая	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Полдник			
Печенье	50	25,84	174
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	180	16,77	193
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Компот из свежей вишни	150	18,15	74
Весь рацион питания: 134,00		247,10	1679

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
45,13	56,35	247,10	0,74	0,84	29,91	151,27	0,10	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
512,73	847,11	262,95	26,43					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 13.07.2021 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Кофейный напиток	150	11,97	76
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Каша рисовая молочная вязкая	210	45,04	288
Обед			
Суп из овощей	150	6,78	82
Бефстроганов из печени	120	3,20	230
Макаронные изделия отварные с маслом	155	27,25	171
Компот из яблок	150	17,91	73
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Полдник			
Пряники	40	8,59	136
Ряженка	150	6,30	77
Фрукты <i>Апельсины</i>	200	16,13	85
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой) с курагой	120	28,26	292
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Чай с сахаром	150	7,88	32
Весь рацион питания: 134,00		212,93	1780

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
69,43	64,86	212,93	0,48	0,97	130,33	208,19	0,97	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
787,56	930,39	165,70	6,63					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 14.07.2021 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Какао с молоком	150	13,18	89
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Каша пшенная жидкая на молоке	210	40,13	287
Обед			
Суп картофельный с мучными клецками	150	6,62	48
Плов из птицы	160	26,76	304
Компот из кураги	150	20,33	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	143
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Рыба тушеная с овощами (м)	100	2,75	93
Картофель отварной	130	19,95	124
Чай с лимоном	150	7,65	31
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 134,00		202,73	1574

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,91	48,85	202,73	0,91	1,07	45,80	295,06	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
537,01	1024,51	229,30	12,95				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 15.07.2021 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,84	145
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Чай с молоком	150	11,93	74
Обед			
Борщ со свежей капустой и картофелем	150	7,05	62
Тефтели мясные (2-й вариант)	120	10,34	159
Горошница (гороховое пюре)	130	16,29	179
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Полдник			
Печенье	50	25,84	174
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Пудинг из творога с рисом	120	22,72	269
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из красной смородины	150	20,13	82
Весь рацион питания: 134,00		206,63	1546

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
85,32	49,95	206,63	0,92	1,00	32,09	221,14	0,11	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
603,54	868,37	188,80	18,99					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 16.07.2021 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша вязкая манная молочная	210	43,52	288
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Кофейный напиток	150	11,97	76
Обед			
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	9,14	72
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Котлеты рубленые из курицы	80	13,31	219
Пюре картофельное	130	17,72	119
Компот из изюма	150	20,83	85
Салат из свежих огурцов	20	0,48	14
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Кисломолочный продукт "Снежок"	150	16,50	117
Первый ужин			
Рыба, запеченная в омлете (м)	80	2,57	94
Чай с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Рис отварной	130	30,21	173
Весь рацион питания: 134,00		241,71	1733

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
59,45	58,37	241,71	0,70	1,05	26,04	267,46	0,01	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
514,85	913,53	173,99	9,63					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.