

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 13.08.2025 (среда)

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

1 - 3 ГОДА

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
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 картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы (ф)	60	9,98	184
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		270,58	1803

Для всего меню

В граммах

Белки

52,40

Жиры

54,07

Углеводы

270,58

В1

0,72

Витамины в миллиграммах

В2

0,95

С

193,56

А

239,56

Е

0,11

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

692,28

Р

950,82

Мg

269,21

Fe

10,08

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.