

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.04.2026 (четверг)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	41,45	274
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	50	4,89	50
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	9,63	83
Мясо индейки в соусе	80	2,88	163
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Суфле из рыбы (гф)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	150	23,01	143
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Пряники	50	34,15	170
Весь рацион питания:	1800	273,20	1874

Для всего меню

В граммах

Белки Жиры Углеводы

58,45 56,52 273,20

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca P Mg Fe

734,72 1187,00 270,93 26,98

Витамины в миллиграммах

B1 B2 C A E

0,81 0,99 93,05 320,82 1,45

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.