



МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.06.2026 (вторник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным		200	30,20	219
Кофейный напиток молочный с сахаром		200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным		30/10	14,62	136
Второй завтрак				
Кисломолочный напиток "Снежок"		100	11,00	78
Гренки из пшеничного хлеба		15	11,40	56
Обед				
Огурец свежий		50	1,21	7
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)		200	6,87	69
Гуляш из отварного сердца		80	4,40	93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150	39,61	239
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб пшеничный		30	14,51	71
Хлеб ржаной		40	13,36	70
Уплотненный полдник				
Булочка "Школьная"		80	4,76	244
Рагу из овощей (с соусом томатным)		180	16,77	204
Яйцо вареное		20	0,01	32
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Чай черный со свежей ягодой и сахаром		200	11,05	54
Весь рацион питания:	210,00	1805	226,14	1808

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,10	50,62	226,14	0,99	0,95	140,08	209,99	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
541,70	846,35	248,63	12,22				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. С.