

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.09.2025 (среда)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	210	40,13	287
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47
Суп из овощей	200	9,04	109
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	150	35,67	301
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания:		246,73	1854

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,74	65,95	246,73	0,71	1,01	101,43	256,10	1,38
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
942,20	1078,45	317,34	16,72				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .