

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

На 19.08.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)	160	19,72	232
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		224,67	1880

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,29	66,07	224,67	0,71	0,78	34,56	226,29	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
476,99	839,28	168,91	25,44				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.