

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.12.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180	
Второй завтрак				
Морковные палочки	30	5,81	26	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Пряники	40	27,32	149	
Кисломолочный напиток "Кефир"	160	5,76	72	
Первый ужин				
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	237,27	1638

Для всего меню

В граммах

Белки 59,23 Жиры 49,87 Углеводы 237,27

Витамины в миллиграммах

B1 1,10 B2 1,41 C 36,91 A 314,89 E 0,00

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca 684,27 P 1180,57 Mg 280,86 Fe 11,50

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .