

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.01.2025  
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		254,43	1650

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,91	59,83	254,43	0,77	0,72	94,86	153,07	3,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
385,60	834,80	266,04	27,37				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.