

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.08.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	80	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		255,06	1878

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
63,26	66,52	255,06	0,63	0,95	182,70	233,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
817,06	934,08	204,96	9,63				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

