

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.01.2025 (среда)

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				
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21	
Обед				
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76	
Капуста тушенная с мясом птицы	160	10,67	272	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	233,71	1686

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,50	47,83	233,71	0,66	0,66	111,42	191,86	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
552,90	841,73	183,72	22,96				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .