

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 23.05.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Компот ягодный с яблоками	180	25,05	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	60	31,28	217
Кисломолочный напиток "Кефир"	180	7,20	90
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	31,73	202
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	50	24,18	118
Весь рацион питания: 210,00		278,76	1806

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,97	52,24	278,76	0,73	0,88	64,92	175,90	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
718,98	920,95	198,27	10,52				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.