

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 26.09.2025 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	210	30,56	212
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	50	4,18	47
Суп картофельный с крупой пшенной	200	14,93	86
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,01	114
Рис отварной с маслом сливочным	150	34,86	210
Компот ягодный с яблоками	200	27,83	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Булочка "Дорожная"	60	31,28	217
Икра кабачковая	50	3,22	45
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,45	168
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Фруктовые кусочки (пачка)	15	12,00	51
Весь рацион питания:		282,48	1846

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,75	57,07	282,48	1,02	1,04	19,17	161,34	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
688,56	936,12	464,21	19,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .