

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.03.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21	
Обед				
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75	
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Ватрушка с творогом	50	20,84	144	
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	33	
Первый ужин				
Пудинг из рыбы (ф)	60	3,09	113	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53	
Хлеб пшеничный	30	14,51	71	
Весь рацион питания:		179,00	241,46	1738

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
68,72	54,62	241,46	1,03	1,12	51,40	154,45	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
561,67	627,09	234,80	22,30				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.