

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 29.12.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	34,97	226
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из моркови с яблоками	50	4,31	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	7,12	79
Шницели рубленые (ф*)	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	33,36	243
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Булочка российская	80	44,41	257
Картофель, тушеный в соусе	180	27,95	238
Огурец соленый	30	0,51	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	200	9,49	60
Весь рацион питания:	1801	270,85	1859

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,54	57,87	270,85	1,36	0,75	50,91	135,90	0,17
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
388,79	764,45	255,06	13,04				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .

