

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 30.01.2026 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	38,91	280
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	3,64	18
Суп картофельный с мучными клецками	200	8,83	64
Птица, тушенная в соусе с овощами (фк)	180	16,49	261
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Печенье	50	37,20	209
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (фг)	120	9,40	195
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания:	1805	264,86	1882

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,87	47,28	264,86	0,85	0,91	37,38	198,66	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
563,63	975,26	368,23	28,19				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.