

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 30.04.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	75
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		253,48	1800

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	Белки	В1	В2	С	А	Е
48,45	56,53	253,48	0,66	0,72	189,37	189,86	1,24	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
569,49	663,30	175,38	17,22					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .