

МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

На 30.05.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Свекла отварная	30	4,18	47
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	261
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (ф)	60/40	8,00	158
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	50	24,17	118
Весь рацион питания: 210,00		253,95	1799

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,42	45,91	253,95	0,86	0,89	93,44	185,28	2,36
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
555,76	908,84	359,94	12,68				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.