



МБДОУ «Детский сад № 2» г.о. Самара

М Е Н Ю

На 31.03.2025  
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
<b>Обед</b>			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/20	6,06	128
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
<b>Полдник</b>			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
<b>Первый ужин</b>			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		231,57	1581

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,89	53,24	231,57	0,80	0,65	90,27	105,52	0,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
321,90	656,86	243,02	10,04				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .

