

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 01.11.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
<b>Обед</b>			
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
<b>Полдник</b>			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Варенец"	160	6,40	80
<b>Первый ужин</b>			
Рыба тушенная с овощами (м)	80	3,30	111
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		220,57	1606

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
50,95	45,67	220,57

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,76	1,07	32,11	196,65	0,19

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
672,62	827,94	230,19	22,18

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.





МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 01.11.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
<b>Обед</b>			
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
<b>Полдник</b>			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Варенец"	160	6,40	80
<b>Первый ужин</b>			
Рыба тушенная с овощами (м)	80	3,30	111
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
<b>Весь рацион питания: 179,00</b>		<b>220,57</b>	<b>1606</b>

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
50,95	45,67	220,57	0,76	1,07	32,11	196,65	0,19	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
672,62	827,94	230,19	22,18					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.





Детский сад

М Е Н Ю

На 02.11.2024 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
<b>Обед</b>			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Гуляш из отварного мяса	60	1,98	95
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
<b>Полдник</b>			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
<b>Первый ужин</b>			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		261,84	1693

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,35	45,96	261,84	0,98	0,85	106,16	160,97	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
495,21	813,41	217,44	22,11				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 02.11.2024 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
<b>Обед</b>			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Гуляш из отварного мяса	60	1,98	95
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
<b>Полдник</b>			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
<b>Первый ужин</b>			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		261,84	1693

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,35	45,96	261,84	0,98	0,85	106,16	160,97	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
495,21	813,41	217,44	22,11				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 05.11.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
<b>Второй завтрак</b>			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	80	13,80	110
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
<b>Полдник</b>			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	6,72	82
<b>Первый ужин</b>			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		227,10	1570

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,39	61,57	227,10	0,82	0,85	91,35	153,54	3,53
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
552,30	905,14	270,24	11,44				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А





МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 05.11.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
<b>Второй завтрак</b>			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	80	13,80	110
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
<b>Полдник</b>			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	6,72	82
<b>Первый ужин</b>			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		227,10	1570

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,39	61,57	227,10	0,82	0,85	91,35	153,54	3,53
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
552,30	905,14	270,24	11,44				

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А.А.

