

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.11.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный напиток "Ряженка"	150	6,30	77
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		224,00	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,41	56,44	224,00	1,00	1,14	115,04	150,50	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
711,39	1146,54	314,70	11,16				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 19.11.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Второй завтрак				
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28	
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96	
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Кисломолочный напиток "Ряженка"	150	6,30	77	
Первый ужин				
Рис отварной с овощами	180	37,95	251	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	224,00	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,41	56,44	224,00	1,00	1,14	115,04	150,50	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
711,39	1146,54	314,70	11,16				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.11.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушеная с мясом птицы (ф)	160	10,67	272
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		243,66	1726

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,48	47,83	243,66	0,66	0,66	115,66	191,86	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
556,98	843,90	184,90	22,96				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. . .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 20.11.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушеная с мясом птицы (ф)	160	10,67	272
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		243,66	1726

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
50,48	47,83	243,66	0,66	0,66	115,66	191,86	0,20	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
556,98	843,90	184,90	22,96					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 21.11.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	149
Кисломолочный напиток "Кефир"	160	5,76	72
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		237,27	1638

Для всего меню

В граммах

Белки 59,23 Жиры 49,87 Углеводы 237,27

Витамины в миллиграммах

B1 1,10 B2 1,41 C 36,91 A 314,89 E 0,00

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca 684,27 P 1180,57 Mg 280,86 Fe 11,50

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 21.11.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180	
Второй завтрак				
Морковные палочки	30	5,81	26	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Пряники	40	27,32	149	
Кисломолочный напиток "Кефир"	160	5,76	72	
Первый ужин				
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	237,27	1638

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
59,23	49,87	237,27	1,10	1,41	36,91	314,89	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
684,27	1180,57	280,86	11,50				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .