

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 09.01.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	34,40	246
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		265,86	1707

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
51,91	55,28	265,86		0,77	0,72	80,62	98,24	3,49
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
372,47	614,11	155,93	24,49					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	34,40	246
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		265,86	1707

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,91	55,28	265,86	0,77	0,72	80,62	98,24	3,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
372,47	614,11	155,93	24,49				

Директор _____
(Михалев А. И.)
Зав. производства _____
Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.01.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Лук репчатый	10	0,82	4
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Оладьи из печени с соусом (г)	40/40	7,03	128
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		226,68	1510

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
36,96	45,31	226,68	0,79	0,52	146,17	112,54	3,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
452,21	819,44	239,27	12,05

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Лук репчатый	10	0,82	4
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Оладьи из печени с соусом (г)	40/40	7,03	128
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		226,68	1510

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
36,96	45,31	226,68	0,79	0,52	146,17	112,54	3,55
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
452,21	819,44	239,27	12,05				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

