

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара
М Е Н Ю

На 13.01.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182
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			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
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 отварные с сыром	180	27,24	262
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Весь рацион питания: 179,00		248,20	1651

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,93	50,01	248,20	1,04	0,58	82,16	168,66	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
468,45	795,02	218,60	25,45				

Директор

Зав. производства

Алферова А.О.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
МБОУ г.о.Самара (ясли)
И.О. Заведующий
Заведующий И.И. З.
На 13.01.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182
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			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
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 отварные с сыром	180	27,24	262
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Весь рацион питания: 179,00		248,20	1651

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,93	50,01	248,20	1,04	0,58	82,16	168,66	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
468,45	795,02	218,60	25,45				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 14.01.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Икра кабачковая	20	1,29	13
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
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		237,80	1635

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,44	56,91	237,80	0,66	0,85	123,45	145,31	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
531,16	812,77	241,21	8,47				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Икра кабачковая	20	1,29	13
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Мясо птицы в соусе (ф)	60	2,16	122
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
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		239,51	1609

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,52	52,26	239,51	0,56	0,77	124,29	145,49	1,37
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
523,27	796,60	240,49	8,27				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .