

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 15.01.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	8,74	63
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
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			
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	16,50	117
Булочка российская	50	27,76	161
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Весь рацион питания: 179,00		233,58	1689

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,52	61,00	233,58	0,78	0,81	44,14	183,16	0,13
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
618,32	588,51	123,16	8,12				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	8,74	63
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
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			
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	16,50	117
Булочка российская	50	27,76	161
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Весь рацион питания: 179,00		233,58	1689

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,52	61,00	233,58	0,78	0,81	44,14	183,16	0,13
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
618,32	588,51	123,16	8,12				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.01.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Лук репчатый	10	0,82	4
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	5,01	102
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		256,62	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,73	48,63	256,62	0,71	0,99	143,89	200,02	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
642,43	1004,49	209,31	9,85				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Лук репчатый	10	0,82	4
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Фрикадельки мясные в соусе томатном (к)	40/40	5,01	102
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		256,62	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,73	48,63	256,62	0,71	0,99	143,89	200,02	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
642,43	1004,49	209,31	9,85				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.01.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
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
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Свекла отварная	20	2,79	31
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	232
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Варенец"	150	6,00	75
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		224,16	1637

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,45	47,41	224,16	0,68	0,99	24,19	194,65	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
651,78	918,83	249,85	22,10				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
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
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Свекла отварная	20	2,79	31
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	232
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Варенец"	150	6,00	75
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		224,16	1637

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,45	47,41	224,16	0,68	0,99	24,19	194,65	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
651,78	918,83	249,85	22,10				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

