

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.01.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
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 белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
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			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		254,43	1650

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,91	59,83	254,43	0,77	0,72	94,86	153,07	3,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
385,60	834,80	266,04	27,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

МЕНЮ

СОГЛАСОВАНО
МБОУ г.о.Самара (ясли)
И.В. Яковлева
Давыденко Т.А.
На 20.01.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
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 белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (ж)	40/40	13,80	110
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
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			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		254,43	1650

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,91	59,83	254,43	0,77	0,72	94,86	153,07	3,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
385,60	834,80	266,04	27,37				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. .



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

На 21.01.2025 (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	Mg	Fe				
711,39	1146,54	314,70	11,16				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

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 _____

Алфорова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.01.2025 (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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушеная с мясом птицы	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		233,71	1686

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,50	47,83	233,71	0,66	0,66	111,42	191,86	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
552,90	841,73	183,72	22,96				

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
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушеная с мясом птицы	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		233,71	1686

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,50	47,83	233,71	0,66	0,66	111,42	191,86	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
552,90	841,73	183,72	22,96				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. .

