

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.01.2025
(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			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Икра кабачковая	30	1,93	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		249,26	1574

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,59	43,40	249,26	1,07	0,54	84,38	101,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
364,65	718,51	200,83	25,09				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

И.С. [подпись]
На 27.01.2025
(понедельник)
г.о. Самара

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			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Икра кабачковая	30	1,93	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		249,26	1574

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,59	43,40	249,26	1,07	0,54	84,38	101,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
364,65	718,51	200,83	25,09				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.01.2025 (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			
Лук репчатый	10	0,82	4
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			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Молоко сгущенное	20	1,25	71
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		211,34	1674

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,74	54,79	211,34	0,62	0,81	122,69	124,41	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
513,52	808,91	233,85	8,05				

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			
Лук репчатый	10	0,82	4
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			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Молоко стуженное	20	1,25	71
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		213,05	1648

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,82	50,14	213,05	0,53	0,74	123,53	124,59	1,37
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
505,63	792,74	233,13	7,85				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

