

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.02.2025

(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 рубленные	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	200	25,40	105
Первый ужин			
Макароны отварные с сыром	200	30,27	291
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	55
Хлеб пшеничный	50	24,18	118
Весь рацион питания: 179,00		278,21	1806

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,62	51,75	278,21	1,10	0,62	85,72	178,25	0,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
495,36	839,76	230,23	26,77				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

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

На 10.02.2025
(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	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	200	25,40	105
Первый ужин			
Макароны отварные с сыром	200	30,27	291
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	55
Хлеб пшеничный	50	24,18	118
Весь рацион питания: 179,00		278,21	1806

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,62	51,75	278,21	1,10	0,62	85,72	178,25	0,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
495,36	839,76	230,23	26,77				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.02.2025 (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	30	1,93	20
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Мясо птицы в соусе (ф)	60	2,16	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	150	35,67	351
Соус молочный (сладкий)	50	6,63	50
Кисель из смеси свежих ягод	200	30,56	125
Хлеб пшеничный	50	24,17	117
Весь рацион питания: 179,00		247,89	1817

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,77	55,60	247,89	0,57	0,89	123,07	152,48	1,38

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
616,27	907,01	251,44	8,48

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара
ЯСЛЧ

М Е Н Ю

На 11.02.2025 (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	30	1,93	20
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Мясо птицы в соусе (ф)	60	2,16	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	150	35,67	351
Соус молочный (сладкий)	50	6,63	50
Кисель из смеси свежих ягод	200	30,56	125
Хлеб пшеничный	50	24,17	117
Весь рацион питания: 179,00		247,89	1817

Для всего меню

В граммах

Белки

53,77

Жиры

55,60

Углеводы

247,89

Витамины в миллиграммах

В1

0,57

В2

0,89

С

123,07

А

152,48

Е

1,38

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

616,27

Р

907,01

Мg

251,44

Fe

8,48

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.