

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.02.2025 (вторник)

| Наименование блюда                                    | Выход | Углеводы | Ккал |
|-------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                        |       |          |      |
| Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180   | 28,53    | 227  |
| Какао с молоком и сахаром                             | 180   | 15,82    | 107  |
| Бутерброд с сыром                                     | 30/10 | 19,39    | 180  |
| 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    | 315  |
| 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                                  | 180   | 9,46     | 38   |
| Хлеб пшеничный                                        | 20    | 9,67     | 47   |
| Весь рацион питания: 179,00                           |       | 229,05   | 1727 |

Для всего меню

| В граммах                           |         |          | Витамины в миллиграммах |      |        |        |      |
|-------------------------------------|---------|----------|-------------------------|------|--------|--------|------|
| Белки                               | Жиры    | Углеводы | В1                      | В2   | С      | А      | Е    |
| 57,59                               | 57,34   | 229,05   | 1,01                    | 1,19 | 112,81 | 169,50 | 0,04 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |         |          |                         |      |        |        |      |
| Са                                  | Р       | Мg       | Fe                      |      |        |        |      |
| 841,64                              | 1227,16 | 322,44   | 11,46                   |      |        |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО  
МБОУ г.о.Самара (ясли)  
На 18.02.2025 (вторник)

| Наименование блюда                                    | Выход | Углеводы | Ккал |
|-------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                        |       |          |      |
| Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180   | 28,53    | 227  |
| Какао с молоком и сахаром                             | 180   | 15,82    | 107  |
| Бутерброд с сыром                                     | 30/10 | 19,39    | 180  |
| 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    | 315  |
| 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                                  | 180   | 9,46     | 38   |
| Хлеб пшеничный                                        | 20    | 9,67     | 47   |
| Весь рацион питания: 179,00                           |       | 229,05   | 1727 |

Для всего меню

| В граммах                           |         |          | Витамины в миллиграммах |      |        |        |      |
|-------------------------------------|---------|----------|-------------------------|------|--------|--------|------|
| Белки                               | Жиры    | Углеводы | В1                      | В2   | С      | А      | Е    |
| 57,59                               | 57,34   | 229,05   | 1,01                    | 1,19 | 112,81 | 169,50 | 0,04 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |         |          |                         |      |        |        |      |
| Са                                  | Р       | Мg       | Fe                      |      |        |        |      |
| 841,64                              | 1227,16 | 322,44   | 11,46                   |      |        |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.02.2025 (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                                 | 30    | 2,93     | 28   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями           | 180   | 12,34    | 76   |
| Капуста тушеная                                    | 130   | 12,46    | 104  |
| Котлеты рубленые из курицы                         | 60    | 9,98     | 164  |
| Хлеб пшеничный                                     | 20    | 9,67     | 47   |
| Хлеб ржаной                                        | 30    | 10,02    | 52   |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 180   | 24,99    | 102  |
| Полдник                                            |       |          |      |
| Пряники                                            | 40    | 27,32    | 149  |
| Чай черный с сахаром                               | 180   | 9,46     | 38   |
| Первый ужин                                        |       |          |      |
| Фрукт свежий                                       | 120   | 9,68     | 75   |
| 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                        |       | 269,83   | 1702 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |        |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|--------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C      | A      | E    |
| 43,45                               | 46,38  | 269,83   | 0,77                    | 0,74 | 110,43 | 210,30 | 0,20 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |        |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |        |        |      |
| 625,43                              | 910,66 | 206,49   | 23,22                   |      |        |        |      |

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                                 | 30    | 2,93     | 28   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями           | 180   | 12,34    | 76   |
| Капуста тушеная                                    | 130   | 12,46    | 104  |
| Котлеты рубленые из курицы                         | 60    | 9,98     | 164  |
| Хлеб пшеничный                                     | 20    | 9,67     | 47   |
| Хлеб ржаной                                        | 30    | 10,02    | 52   |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 180   | 24,99    | 102  |
| Полдник                                            |       |          |      |
| Пряники                                            | 40    | 27,32    | 149  |
| Чай черный с сахаром                               | 180   | 9,46     | 38   |
| Первый ужин                                        |       |          |      |
| Фрукт свежий                                       | 120   | 9,68     | 75   |
| 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                        |       | 269,83   | 1702 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |        |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|--------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C      | A      | E    |
| 43,45                               | 46,38  | 269,83   | 0,77                    | 0,74 | 110,43 | 210,30 | 0,20 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |        |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |        |        |      |
| 625,43                              | 910,66 | 206,49   | 23,22                   |      |        |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.