

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.02.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Бефстроганов из печени (г)	60	1,92	138
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	50	34,15	187
Кисломолочный напиток "Кефир"	200	7,20	90
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	50	24,17	117
Весь рацион питания: 179,00		267,40	1844

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
67,23	55,86	267,40

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
1,14	1,42	35,51	313,89	0,00

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
680,15	1084,16	271,47	10,69

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

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

М Е Н Ю

На 06.02.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Бефстроганов из печени (г)	60	1,92	138
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	50	34,15	187
Кисломолочный напиток "Кефир"	200	7,20	90
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	50	24,17	117
Весь рацион питания: 179,00		267,40	1844

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
67,23	55,86	267,40		1,14	1,42	35,51	313,89	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
680,15	1084,16	271,47	10,69					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 07.02.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	200	30,28	273
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	55
Хлеб пшеничный	50	24,17	117
Весь рацион питания: 179,00		272,89	1805

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,50	51,49	272,89	0,70	0,73	30,63	143,36	1,25
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
536,66	690,27	171,95	18,53				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

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

М Е Н Ю

На 07.02.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	200	30,28	273
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	55
Хлеб пшеничный	50	24,17	117
Весь рацион питания: 179,00		272,89	1805

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,50	51,49	272,89	0,70	0,73	30,63	143,36	1,25
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
536,66	690,27	171,95	18,53				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .