

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.03.2025 (вторник)

| Наименование блюда                                                | Выход | Углеводы | Ккал |
|-------------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                    |       |          |      |
| Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным | 180   | 16,96    | 131  |
| Чай черный с молоком и сахаром                                    | 180   | 14,31    | 89   |
| Бутерброд с сыром                                                 | 30/10 | 19,39    | 180  |
| Второй завтрак                                                    |       |          |      |
| Напиток из ягодной смеси                                          | 100   | 6,50     | 29   |
| Обед                                                              |       |          |      |
| Салат из свеклы                                                   | 30    | 2,51     | 28   |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)          | 180   | 10,97    | 87   |
| Сосиски отварные                                                  | 50    | 0,45     | 148  |
| Пюре картофельное                                                 | 130   | 17,72    | 119  |
| Компот из смеси сухофруктов                                       | 180   | 24,99    | 102  |
| 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                                       |       | 224,33   | 1585 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | B1                      | B2   | C     | A      | E    |
| 41,95                               | 52,23  | 224,33   | 0,69                    | 0,97 | 37,05 | 159,08 | 0,09 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Ca                                  | P      | Mg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 764,01                              | 914,11 | 214,81   | 21,92                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

| Наименование блюда                                                | Выход | Углеводы | Ккал |
|-------------------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                                    |       |          |      |
| Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным | 180   | 16,96    | 131  |
| Чай черный с молоком и сахаром                                    | 180   | 14,31    | 89   |
| Бутерброд с сыром                                                 | 30/10 | 19,39    | 180  |
| Второй завтрак                                                    |       |          |      |
| Напиток из ягодной смеси                                          | 100   | 6,50     | 29   |
| Обед                                                              |       |          |      |
| Салат из свеклы                                                   | 30    | 2,51     | 28   |
| 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  |
| Компот из смеси сухофруктов                                       | 180   | 24,99    | 102  |
| 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                                       |       | 226,04   | 1559 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 44,03                               | 47,58  | 226,04   | 0,59                    | 0,89 | 37,89 | 159,26 | 1,17 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 756,12                              | 897,94 | 214,09   | 21,73                   |      |       |        |      |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 12.03.2025 (среда)

| Наименование блюда                                    | Выход | Углеводы | Ккал |
|-------------------------------------------------------|-------|----------|------|
| Первый завтрак                                        |       |          |      |
| Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180   | 28,53    | 227  |
| 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                                                  |       |          |      |
| Салат картофельный                                    | 30    | 2,93     | 28   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями              | 180   | 12,34    | 76   |
| Котлеты рубленые из курицы (ф)                        | 60    | 9,98     | 164  |
| Капуста тушеная                                       | 130   | 12,46    | 104  |
| Напиток из плодов шиповника                           | 180   | 18,67    | 79   |
| Хлеб пшеничный                                        | 20    | 9,67     | 47   |
| Хлеб ржаной                                           | 30    | 10,02    | 52   |
| Полдник                                               |       |          |      |
| Печенье                                               | 40    | 29,76    | 167  |
| Чай черный с сахаром                                  | 180   | 9,46     | 38   |
| Первый ужин                                           |       |          |      |
| Фрукт свежий                                          | 100   | 8,07     | 63   |
| 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                           |       | 266,11   | 1716 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |        |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|--------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С      | А      | Е    |
| 45,88                               | 49,20  | 266,11   | 0,73                    | 0,96 | 192,56 | 240,76 | 0,11 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |        |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |        |        |      |
| 693,94                              | 968,76 | 273,65   | 10,69                   |      |        |        |      |

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  |
| 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                                                  |       |          |      |
| Салат картофельный                                    | 30    | 2,93     | 28   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями              | 180   | 12,34    | 76   |
| Котлеты рубленые из курицы (ф)                        | 60    | 9,98     | 164  |
| Капуста тушеная                                       | 130   | 12,46    | 104  |
| Напиток из плодов шиповника                           | 180   | 18,67    | 79   |
| Хлеб пшеничный                                        | 20    | 9,67     | 47   |
| Хлеб ржаной                                           | 30    | 10,02    | 52   |
| Полдник                                               |       |          |      |
| Печенье                                               | 40    | 29,76    | 167  |
| Чай черный с сахаром                                  | 180   | 9,46     | 38   |
| Первый ужин                                           |       |          |      |
| Фрукт свежий                                          | 100   | 8,07     | 63   |
| 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                           |       | 266,11   | 1716 |

Для всего меню

В граммах

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 45,88 | 49,20 | 266,11   |

Витамины в миллиграммах

|      |      |        |        |      |
|------|------|--------|--------|------|
| B1   | B2   | C      | A      | E    |
| 0,73 | 0,96 | 192,56 | 240,76 | 0,11 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| Ca     | P      | Mg     | Fe    |
| 693,94 | 968,76 | 273,65 | 10,69 |

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.