

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	33
Первый ужин			
Суфле из рыбы (ф)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		235,98	1691

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
62,38	54,79	235,98

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,97	1,01	51,20	292,65	0,09

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
613,65	1004,64	306,01	22,95

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21	
Обед				
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75	
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Ватрушка с творогом	50	20,84	144	
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	33	
Первый ужин				
Суфле из рыбы (ф)	60	2,44	90	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	235,98	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,38	54,79	235,98	0,97	1,01	51,20	292,65	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
613,65	1004,64	306,01	22,95				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



А. Павленко

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 14.03.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшениной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/20	5,01	102
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Кефир"	150	5,40	68
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 179,00		247,27	1615

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,41	48,23	247,27	0,70	0,81	63,65	134,06	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
493,22	732,99	149,47	9,74				



Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. .

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/20	5,01	102
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Кефир"	150	5,40	68
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 179,00		247,27	1615

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,41	48,23	247,27	0,70	0,81	63,65	134,06	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
493,22	732,99	149,47	9,74				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

