

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.03.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181
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			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/20	6,06	128
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		231,57	1581

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,89	53,24	231,57	0,80	0,65	90,27	105,52	0,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
321,90	656,86	243,02	10,04				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

На 17.03.2025
(понедельник)

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181
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			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/20	6,06	128
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		231,57	1581

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
39,89	53,24	231,57	0,80	0,65	90,27	105,52	0,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
321,90	656,86	243,02	10,04				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

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 со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты , картофелем и сметаной	180	6,25	83
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	16,50	117
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		194,64	1560

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,90	52,65	194,64	0,64	0,48	33,53	93,62	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
450,65	652,21	176,79	22,66				

Директор (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 18.03.2025 (вторник)

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 со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты , картофелем и сметаной	180	6,25	83
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	16,50	117
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		194,64	1560

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,90	52,65	194,64	0,64	0,48	33,53	93,62	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
450,65	652,21	176,79	22,66				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.