

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.03.2025г. (четверг)

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			
Пудинг из рыбы (ф)	60	3,09	113
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 179,00		241,46	1738

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
68,72	54,62	241,46	1,03	1,12	51,40	154,45	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
561,67	627,09	234,80	22,30				

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			
Пудинг из рыбы (ф)	60	3,09	113
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 179,00		241,46	1738

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
68,72	54,62	241,46	1,03	1,12	51,40	154,45	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
561,67	627,09	234,80	22,30				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



На 28.03.2025 (пятница)

М Е Н Ю

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
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
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		236,24	1566

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,28	47,03	236,24	0,70	0,81	63,65	110,66	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
489,02	661,62	145,76	9,32				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфорова А

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 28.03.2025 (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 пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/20	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
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		236,24	1566

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,28	47,03	236,24	0,70	0,81	63,65	110,66	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
489,02	661,62	145,76	9,32				

Директор

Зав. производства

Алферова А.

