

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 01.04.2025 (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	В1	В2	С	А	Е
42,90	52,65	194,64	0,64	0,48	33,53	93,62	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	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 01.04.2025 (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	В1	В2	С	А	Е
42,90	52,65	194,64	0,64	0,48	33,53	93,62	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
450,65	652,21	176,79	22,66				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А. _____



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.04.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180	
Второй завтрак				
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57	
Обед				
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28	
Суп из овощей	180	8,14	98	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196	
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Фрукт свежий	100	8,07	63	
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	255,73	1823

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,94	62,22	255,73	0,66	0,94	178,03	253,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
830,62	957,69	213,87	16,69				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

И.В. Гаврилов
А.И. Михалев М.А.
На 02.04.2025 (среда)

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180	
Второй завтрак				
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57	
Обед				
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28	
Суп из овощей	180	8,14	98	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196	
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Фрукт свежий	100	8,07	63	
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	255,73	1823

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,94	62,22	255,73	0,66	0,94	178,03	253,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
830,62	957,69	213,87	16,69				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____

