

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.04.2025
(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	0,34	2
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (к*)	40/40	6,96	139
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		247,33	1662

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,30	53,82	247,33	0,82	0,67	92,94	105,52	0,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
338,69	581,93	260,18	10,81				

Директор _____



Зав. производства

Алферова А.

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 года

На 28.04.2025
(понедельник)

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,30	53,82	247,33	0,82	0,67	92,94	105,52	0,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
338,69	581,93	260,18	10,81				

(Михалев А. И.)

Алфорова А

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 29.04.2025 (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			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		211,27	1695

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,34	57,99	211,27	0,66	0,54	36,51	100,35	1,35
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
448,48	748,94	165,06	24,18				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самары

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

На 29.04.2025 (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			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		211,27	1695

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
50,34	57,99	211,27

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,66	0,54	36,51	100,35	1,35

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
448,48	748,94	165,06	24,18

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 30.04.2025 (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 маслом сливочным	30/10	14,62	136
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	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Фрукт свежий	120	9,68	75
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Повидло	20	12,80	52
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Весь рацион питания: 210,00		218,63	1591

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,11	56,34	218,63	0,59	0,85	175,87	208,98	1,15
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
668,28	830,43	188,41	15,34				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

ЯСЛИ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 года

М Е Н Ю

На 30.04.2025 (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 маслом сливочным	30/10	14,62	136
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	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Фрукт свежий	120	9,68	75
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Повидло	20	12,80	52
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Весь рацион питания: 210,00		218,63	1591

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,11	56,34	218,63	0,59	0,85	175,87	208,98	1,15
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
668,28	830,43	188,41	15,34				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.