

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 21.05.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Компот ягодный с яблоками	100	13,92	57
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Апельсин	140	11,34	116
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		288,44	1854

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,54	49,45	288,44	0,77	0,98	213,19	241,16	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
704,78	993,89	241,61	11,29				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 года

М Е Н Ю

На 21.05.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Компот ягодный с яблоками	100	13,92	57
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Апельсин	140	11,34	116
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		288,44	1854

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
47,54	49,45	288,44		0,77	0,98	213,19	241,16	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
704,78	993,89	241,61	11,29					

Директор



Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.05.2025 (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	29
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	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Первый ужин			
Пудинг из рыбы (ф)	70	3,60	132
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Весь рацион питания: 210,00		257,24	1854

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
73,15	55,86	257,24	1,09	1,19	56,54	155,85	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
585,17	648,95	262,30	22,90				

Директор

Зав. производства

Алферова А.

И.)

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

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	29
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	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Первый ужин			
Пудинг из рыбы (ф)	70	3,60	132
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Весь рацион питания: 210,00		257,24	1854

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
73,15	55,86	257,24	1,09	1,19	56,54	155,85	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
585,17	648,95	262,30	22,90				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

