

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.05.2025 (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			
Напиток лимонный	100	15,06	61
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	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	75
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		269,23	1906

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,54	62,46	269,23	0,69	0,95	195,39	253,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
835,94	970,65	217,93	9,30				

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 28.05.2025 (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			
Напиток лимонный	100	15,06	61
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	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	75
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		269,23	1906

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
58,54	62,46	269,23	0,69	0,95	195,39	253,58	1,24	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
835,94	970,65	217,93	9,30					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.05.2025 (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 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"	60	3,57	183
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	18,63	227
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	50	24,17	118
Весь рацион питания: 210,00		222,10	1804

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,20	59,91	222,10	0,70	0,56	36,74	101,29	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
470,06	768,97	208,39	24,56				

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 27.05.2025 (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 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"	60	3,57	183
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	18,63	227
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	50	24,17	118
Весь рацион питания: 210,00		222,10	1804

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,20	59,91	222,10	0,70	0,56	36,74	101,29	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
470,06	768,97	208,39	24,56				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. .