

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
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 картофельный с огурцами и зеленым горошком	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	30	22,32	125
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	63
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	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		263,50	1698

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,92	48,32	263,50	0,73	0,95	192,56	239,76	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
693,04	966,26	273,05	10,59				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

7
СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №1" г.о. Самары
И. Б. Б.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

На 18.06.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
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 картофельный с огурцами и зеленым горошком	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	30	22,32	125
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	63
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	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		263,50	1698

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,92	48,32	263,50	0,73	0,95	192,56	239,76	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
693,04	966,26	273,05	10,59				

Директор *И* (Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.06.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	41,45	274
Какао с молоком и сахаром	200	17,58	119
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
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	160	8,84	35
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	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		252,68	1828

Для всего меню

В граммах.			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
70,80	56,17	252,68	1,05	1,16	53,37	161,84	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
593,43	663,15	245,17	22,44				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

На 19.06.2025 (четверг)

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
70,80	56,17	252,68	1,05	1,16	53,37	161,84	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
593,43	663,15	245,17	22,44				

(Михалев А. И.)

Алферова А