

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.07.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	38,91	280
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	3,64	18
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	200	18,32	290
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		245,80	1731

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,25	43,50	245,80	0,91	0,98	85,54	217,99	2,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
560,55	972,69	372,41	13,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфёрова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара
ЯСЛИ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА
М Е Н Ю

На 11.07.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	232
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		220,83	1551

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,39	40,28	220,83	0,79	0,87	79,21	197,52	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
512,60	857,80	339,69	11,51				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 14.07.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	34,97	226
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из моркови с сахаром	50	5,81	26
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленные*	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	33,36	243
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Булочка "Домашняя"	80	43,14	286
Огурец соленый	20	0,34	2
Картофель тушеный	200	31,05	264
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Весь рацион питания: 210,00		275,42	1897

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,72	62,14	275,42	1,34	0,81	54,41	136,38	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
427,02	863,96	350,48	12,84				

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 14.07.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	31,47	203
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые*	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Огурец соленый	20	0,34	2
Картофель тушеный	160	24,84	203
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		230,32	1610

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
43,77	55,16	230,32		1,13	0,70	50,49	127,23	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
373,60	730,12	308,44	11,22					

Директор

Зав. производства

Алферова А.

