

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.07.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	31,71	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,71	84
Котлеты рубленые из курицы (ф)	50	8,32	153
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	200	66,48	404
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Весь рацион питания: 210,00		285,13	1863

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,47	50,73	285,13	0,82	1,11	193,54	277,44	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
892,90	1152,44	300,19	11,62				

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 16.07.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	31,71	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,71	84
Котлеты рубленые из курицы (ф)	50	8,32	153
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	200	66,48	404
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Весь рацион питания: 210,00		285,13	1863

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,47	50,73	285,13	0,82	1,11	193,54	277,44	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
892,90	1152,44	300,19	11,62				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.07.2025 (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	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			
Огурец свежий	20	0,49	3
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	100	3,20	230
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
Весь рацион питания: 210,00		267,36	1938

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
74,24	60,17	267,36	1,06	1,09	45,36	312,77	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
635,20	1098,43	263,28	24,11				

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 17.07.2025 (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	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			
Огурец свежий	20	0,49	3
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	100	3,20	230
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
Весь рацион питания: 210,00		267,36	1938

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
74,24	60,17	267,36	1,06	1,09	45,36	312,77	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
635,20	1098,43	263,28	24,11				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самары
М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	29,10	202
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	200	14,93	86
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	32,65	185
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Шницели рубленые*	50	7,48	153
Весь рацион питания: 210,00		262,64	1865

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
54,27	61,25	262,64		0,79	0,80	25,07	146,32	0,19
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg		Fe				
633,52	898,38	198,51		11,31				

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 18.07.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	29,10	202
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	200	14,93	86
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	32,65	185
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Шницели рубленые*	50	7,48	153
Весь рацион питания: 210,00		262,64	1865

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,27	61,25	262,64	0,79	0,80	25,07	146,32	0,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
633,52	898,38	198,51	11,31				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 21.07.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	29,90	201
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/40	6,96	139
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	38,68	244
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	250	32,26	313
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Булочка российская	80	44,41	257
Весь рацион питания: 210,00		276,82	1920

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,55	63,01	276,82	1,06	0,70	46,30	140,37	0,36
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
494,57	691,41	273,96	17,44				

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 21.07.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	29,90	201
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/40	6,96	139
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	38,68	244
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	250	32,26	313
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Булочка российская	80	44,41	257
Весь рацион питания: 210,00		276,82	1920

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,55	63,01	276,82	1,06	0,70	46,30	140,37	0,36
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
494,57	691,41	273,96	17,44				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .