

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 ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	150	22,65	164
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	50	1,19	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,91	77
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	50	16,70	87
Полдник			
Булочка "Школьная"	80	4,76	244
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	217	11,07	63
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Овощной крем-суп 200 г	200	14,20	100
Весь рацион питания: 210,00		213,33	1823

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,71	58,37	213,33	0,76	0,89	34,78	248,19	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
545,12	1006,59	263,75	28,11				

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.07.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	150	22,65	164
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	50	1,19	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,91	77
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	50	16,70	87
Полдник			
Булочка "Школьная"	80	4,76	244
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	217	11,07	63
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Овощной крем-суп 200 г	200	14,20	100
Весь рацион питания: 210,00		213,33	1823

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,71	58,37	213,33	0,76	0,89	34,78	248,19	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
545,12	1006,59	263,75	28,11				

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 23.07.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	28,66	205
Чай черный с молоком и сахаром	210	16,70	104
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Фрукт свежий (нарезка)	100	12,10	64
Обед			
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47
Суп из овощей	200	9,04	109
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80	7,18	210
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	50	16,70	87
Полдник			
Запеканка из творога с морковью	130	30,91	261
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Чай черный с сахаром	210	11,04	44
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Овощной крем-суп. 200 г	200	14,20	100
Весь рацион питания: 210,00		243,05	1804

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,36	66,05	243,05	0,70	1,03	207,02	190,92	3,36
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
883,46	1146,26	299,81	9,77				

ДИРЕКТОР
МИХАЛЕВ А.И.



СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №1" г.о.
Самара
г.о. Самара

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 23.07.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	28,66	205
Чай черный с молоком и сахаром	210	16,70	104
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Фрукт свежий (нарезка)	100	12,10	64
Обед			
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47
Суп из овощей	200	9,04	109
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80	7,18	210
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	50	16,70	87
Полдник			
Запеканка из творога с морковью	130	30,91	261
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Чай черный с сахаром	210	11,04	44
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Овощной крем-суп 200 г	200	14,20	100
Весь рацион питания: 210,00		243,05	1804

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,36	66,05	243,05	0,70	1,03	207,02	190,92	3,36
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
883,46	1146,26	299,81	9,77				

ДИРЕКТОР
МИХАЛЕВ А.А.

