

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.07.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	150	26,23	169
Чай черный с сахаром	210	11,04	44
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из моркови с яблоками	50	4,31	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,91	77
Шницели рубленые* с соусом	80	9,44	174
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	50	16,70	87
Полдник			
Булочка "Домашняя"	80	43,14	286
Огурец соленый	50	0,85	5
Картофель тушеный	200	31,05	264
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		270,95	1837

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
55,99	62,62	270,95		1,52	1,01	59,13	121,11	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg		Fe				
419,14	806,58	592,26		21,02				

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 28.07.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	150	26,23	169
Чай черный с сахаром	210	11,04	44
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из моркови с яблоками	50	4,31	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,91	77
Шницели рубленые* с соусом	80	9,44	174
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	50	16,70	87
Полдник			
Булочка "Домашняя"	80	43,14	286
Огурец соленый	50	0,85	5
Картофель тушеный	200	31,05	264
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		270,95	1837

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,99	62,62	270,95	1,52	1,01	59,13	121,11	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
419,14	806,58	592,26	21,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 29.07.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	18,84	145
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	50	4,32	43
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	205	12,49	99
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	150	20,44	137
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Мясо птицы (филе) отварное для 1 блюд	10	0,03	21
Полдник			
Рис отварной с овощами	200	42,17	279
Чай черный с сахаром и лимоном	210	10,71	61
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Печенье	60	44,64	250
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		282,60	1926

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,56	61,34	282,60	1,09	1,32	48,05	183,20	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
791,25	1042,49	501,05	31,59				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о.Самара
(ясли)

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	18,84	145
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	50	4,32	43
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	205	12,49	99
Мясо птицы в соусе (ф)	50	1,80	102
Пюре картофельное	150	20,44	137
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Мясо птицы (филе) отварное для 1 блюд	10	0,03	21
Полдник			
Рис отварной с овощами	200	42,17	279
Чай черный с сахаром и лимоном	210	10,71	61
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Печенье	60	44,64	250
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		283,95	1880

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,42	55,14	283,95	0,99	1,25	48,75	183,35	0,90
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
781,70	1015,50	498,75	31,27				

Директор _____

Зав. производства

Алфорова А.

(Михалев А. И.)