

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 30.07.2025 (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 маслом сливочным	30/10	14,62	136
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	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	50	16,70	87
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	200	66,48	404
Соус молочный (сладкий)	50	6,63	50
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		300,01	1918

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,85	55,97	300,01	1,13	1,39	193,93	277,92	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
805,24	1140,23	557,56	20,00				

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 30.07.2025 (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 маслом сливочным	30/10	14,62	136
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	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Хлеб ржаной	50	16,70	87
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	200	66,48	404
Соус молочный (сладкий)	50	6,63	50
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	40	19,33	95
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		300,01	1918

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
62,85	55,97	300,01		1,13	1,39	193,93	277,92	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
805,24	1140,23	557,56	20,00					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 31.07.2025 (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	50	1,21	7
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	9,68	83
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	50	16,70	87
Полдник			
Рыба, запеченная в омлете (м)	60	2,90	106
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
Фруктовые кусочки (пачка)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		287,69	2050

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
89,12	64,01	287,69	1,44	1,49	52,48	176,46	0,17
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
618,58	768,57	461,92	32,23				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

На 31.07.2025 (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	50	1,21	7
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	9,68	83
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	50	16,70	87
Полдник			
Рыба, запеченная в омлете (м)	60	2,90	106
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
Фруктовые кусочки (пачка)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		287,69	2050

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
89,12	64,01	287,69	1,44	1,49	52,48	176,46	0,17
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
618,58	768,57	461,92	32,23				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

