

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

На 08.07.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
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	30	0,71	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		190,04	1644

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
48,04	55,67	190,04

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,70	0,77	32,06	226,29	0,10

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
470,64	839,46	169,01	25,24

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 08.07.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
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	30	0,71	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		190,04	1644

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,04	55,67	190,04	0,70	0,77	32,06	226,29	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
470,64	839,46	169,01	25,24				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 09.07.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		222,36	1664

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,46	58,36	222,36	0,63	0,95	181,70	233,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
817,06	934,08	204,96	9,63				

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 09.07.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		222,36	1664

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
55,46	58,36	222,36

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,63	0,95	181,70	233,58	1,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
817,06	934,08	204,96	9,63

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.07.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	4,00	50
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	60/40	11,18	189
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Огурец свежий	20	0,49	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Пряники	50	34,15	170
Весь рацион питания: 210,00		242,86	1691

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах							
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,49	50,53	242,86	0,83	0,95	26,78	209,57	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
608,63	843,20	189,97	8,69				

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 10.07.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	4,00	50
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	60/40	11,18	189
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Огурец свежий	20	0,49	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром.	200	10,51	42
Пряники	50	34,15	170
Весь рацион питания: 210,00		242,86	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,49	50,53	242,86	0,83	0,95	26,78	209,57	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
608,63	843,20	189,97	8,69				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.