

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 01.09.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	210	31,40	211
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	4,51	44
Суп с рыбными консервами (сельдь)	200	11,47	134
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	100	7,47	165
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	38,68	244
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Булочка "Домашняя"	80	43,14	286
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		278,90	1909

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,01	62,36	278,90	0,91	0,71	42,60	110,09	0,21
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
389,23	796,59	278,31	25,87				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ г.о. Самара (ясли)

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

На 01.09.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	150	8,60	101
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	100	7,47	165
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	30,94	195
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Полдник			
Булочка "Домашняя"	80	43,14	286
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	160	20,65	200
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	33
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		230,75	1622

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,93	55,53	230,75	0,74	0,60	31,40	102,56	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
327,19	674,00	222,43	20,37				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.