

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

На 27.08.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
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
Капуста тушеная	130	12,46	104
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	50	6,63	50
Кисель из смеси свежих ягод	200	30,56	125
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
сок фруктовый 125	125	2,53	63
Весь рацион питания: 210,00		249,56	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,80	48,09	249,56	0,74	0,98	215,51	245,16	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
711,58	969,26	274,63	10,29				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.08.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
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
Капуста тушеная	130	12,46	104
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	50	6,63	50
Кисель из смеси свежих ягод	200	30,56	125
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
сок фруктовый 125	125	2,53	63
Весь рацион питания: 210,00		249,56	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,80	48,09	249,56	0,74	0,98	215,51	245,16	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
711,58	969,26	274,63	10,29				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

ЯСЛИ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 ГОДА

М Е Н Ю

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Обед			
Огурец свежий	30	0,73	4
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Рыба, запеченная в омлете (м)	60	2,90	106
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
сок фруктовый 125	125	2,53	63
Весь рацион питания: 210,00		255,63	1896

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
73,93	56,56	255,63	1,07	1,16	61,27	171,02	0,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
556,04	680,58	185,47	22,86				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.08.2025 (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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Обед			
Огурец свежий	30	0,73	4
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Рыба, запеченная в омлете (м)	60	2,90	106
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
сок фруктовый 125	125	2,53	63
Весь рацион питания: 210,00		255,63	1896

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
73,93	56,56	255,63	1,07	1,16	61,27	171,02	0,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
556,04	680,58	185,47	22,86				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

