

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.09.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	210	31,71	230
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
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	50	1,19	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	7,12	79
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,45	168
Компот из кураги	200	27,10	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Булочка "Школьная"	80	4,76	244
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	182
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Весь рацион питания: 210,00		205,84	1808

Для всего меню

В граммах

Белки

52,55

Жиры

58,88

Углеводы

205,84

Витамины в миллиграммах

В1

0,79

В2

0,84

С

34,51

А

233,86

Е

0,12

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

533,96

Р

942,43

Мg

207,08

Fe

13,11

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ
1 - 3 года

М Е Н Ю

На 02.09.2025 (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	150	11,97	76
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)	150	5,18	58
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	21,16	135
Компот из кураги	150	20,33	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Полдник			
Булочка "Школьная"	80	4,76	244
Рагу из овощей (с соусом томатным)	150	13,97	170
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Весь рацион питания: 210,00		167,32	1563

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,61	52,53	167,32	0,66	0,74	27,72	222,75	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
439,64	814,92	168,57	10,99				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

МЕНЮ

На 03.09.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	210	40,13	287
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47
Суп из овощей	200	9,04	109
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	150	35,67	301
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		246,73	1854

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,74	65,95	246,73	0,71	1,01	101,43	256,10	1,38
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
942,20	1078,45	317,34	16,72				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

Я С Л И
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ М Е Н Ю
1 - 3 года

На 03.09.2025 (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	150	11,93	74
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	150	6,78	82
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	120	17,71	123
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	33
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	150	35,67	301
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Напиток из ягодной смеси	150	9,75	56
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		206,28	1598

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,98	59,90	206,28	0,59	0,91	91,00	243,07	1,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
837,61	945,67	260,20	14,93				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .