

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.12.2025 (четверг)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	41,45	274
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Огурец соленый	50	0,85	5
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	9,63	83
Запеканка из печени	60	6,71	89
Соус сметанный	20	1,17	15
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	38,68	244
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Пряники	50	34,15	170
Суфле из рыбы (м)	80	3,25	120
Картофель отварной с маслом сливочным	150	23,01	143
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	287,60	1835

Для всего меню

В граммах

Белки

61,40

Жиры

48,39

Углеводы

287,60

Витамины в миллиграммах

B1

1,18

B2

1,12

C

97,29

A

355,01

E

0,59

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

662,96

P

1275,94

Mg

375,08

Fe

28,62

Директор

Зав. производства

Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 18.12.2025 (четверг)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	160	33,16	219
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	11,97	76
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Огурец соленый	30	0,51	3
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	7,22	62
Запеканка из печени	60	6,71	89
Соус сметанный	20	1,17	15
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
Уплотненный полдник			
Пряники	50	34,15	170
Суфле из рыбы (гф)	80	3,25	120
Картофель отварной с маслом сливочным	120	18,41	114
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1455	239,02	1554

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,65	42,61	239,02	0,98	0,94	87,82	334,69	0,59
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
550,83	1133,51	314,15	22,95				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.12.2025 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	29,10	202
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из свеклы	50	4,18	47
Суп картофельный с крупой пшенной	200	14,93	86
Фрикадельки из птицы в соусе (фк)	80	5,01	102
Рис отварной с маслом сливочным	150	34,86	210
Компот ягодный с яблоками	200	27,83	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Икра кабачковая	50	3,22	45
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,45	168
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	286,02	1878

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,88	56,16	286,02	0,72	0,77	18,80	161,34	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
667,02	943,95	218,48	11,54				

Директор

Зав. производства

Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	160	23,28	162
Чай черный с молоком и сахаром	150	11,93	74
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	150	11,20	65
Фрикадельки из птицы в соусе (фк)	80	5,01	102
Рис отварной с маслом сливочным	120	27,89	168
Компот ягодный с яблоками	150	20,88	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	21,16	135
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1435	236,17	1583

Для всего меню								
В граммах			Витамины в миллиграммах					
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
43,94	49,33	236,17	0,60	0,66	13,11	146,63	0,08	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
577,06	795,17	177,99	9,18					

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

И.)
Алферова А.