

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.12.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	29,90	201
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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
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 (ф)	60/40	8,96	186
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			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	25,81	250
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	277,26	1916

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,50	62,75	277,26	0,93	0,74	43,24	118,06	0,20

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
391,46	823,67	288,59	26,34

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 22.12.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	160	23,92	161
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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
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 (ф)	60/40	8,96	186
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			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	150	19,36	188
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1435	228,57	1604

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
44,22	53,51	228,57

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,73	0,61	31,15	103,73	0,16

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
319,08	678,29	225,41	20,64

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 23.12.2025 (вторник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	30,20	219
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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	50	1,30	30
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,91	77
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
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
Уплотненный полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	18,63	227
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	200	9,49	60
Весь рацион питания:	1805	216,80	1794

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
50,41	58,23	216,80

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,78	0,82	33,30	229,11	0,11

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
539,67	892,54	203,63	13,15

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

Возрастная категория: 1.5-3 лет

На 23.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	160	24,16	175
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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	5,18	58
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
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
Уплотненный полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
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:	1435	173,92	1502

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,57	48,99	173,92	0,62	0,71	25,53	218,21	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
425,83	756,71	164,25	10,75				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .

