

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 30.07.2025 (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	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		243,72	1586

Для всего меню

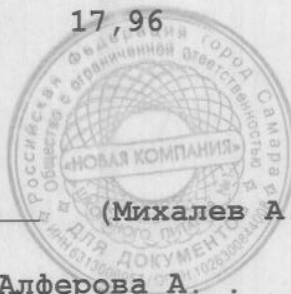
В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,61	48,86	243,72	1,01	1,22	192,88	236,76	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
707,02	951,24	523,04	17,96				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 31.07.2025 (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	20	0,49	3
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	130	19,95	124
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
Фруктовые кусочки (пачка)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		257,19	1843

Для всего меню

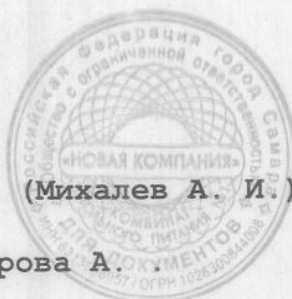
В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
80,34	58,65	257,19	1,34	1,43	45,67	169,62	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
571,87	673,48	434,89	30,50				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



СОГЛАСОВАНО
МБДОУ "Детский сад №67"
г.о. Самара

На 01.08.2025 (пятница)

Весь рацион питания: 210,00

9,36

Алферова А.