

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

На 22.09.2025
(понеделник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Весь рацион питания:

Витамины в миллиграммах

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,53	58,42	255,13	1,34	0,76	51,25	137,80	0,15
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
382,93	743,20	245,66	12,11				

(Михалев А. И.)

Алфорова А

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 23.09.2025 (вторник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	210	31,71	230
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком)	50	4,32	43
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	200/5	12,49	99
Мясо птицы в соусе (ф)	100	3,60	204
Пюре картофельное	150	20,44	137
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
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Фруктовые кусочки (пачка)	15	12,00	51
Весь рацион питания:		276,79	1882

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	1,12	1,01	46,36	160,91	1,91
61,60	62,08	276,79					
Минеральные вещества в миллиграммах			Fe				
Ca	P	Mg	32,53				
773,45	1073,25	505,64					

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.