

МБДОУ "Детский сад №67" 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			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,55	58,88	205,84	0,79	0,84	34,51	233,86	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
533,96	942,43	207,08	13,11				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 03.09.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная 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	B1	B2	C	A	E
62,74	65,95	246,73	0,71	1,01	101,43	256,10	1,38
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
942,20	1078,45	317,34	16,72				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

На 04.09.2025 (четверг)

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы						
60,63	51,94	264,15		0,97	1,28	113,21	267,07	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg		Fe				
849,30	1137,60	246,02		9,03				

(Михалев А. И.)

Алфорова А

