

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 10.10.2025 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	210	30,56	212
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
Обед			
Салат из свеклы	50	4,18	47
Суп картофельный с крупой пшенной	200	14,93	86
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	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"	60	31,28	217
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	30	14,50	71
Фруктовые кусочки (пачка)	15	12,00	51
Весь рацион питания:		282,48	1834

Для всего меню

В граммах

Белки

57,75

Жиры

57,07

Углеводы

282,48

Витамины в миллиграммах

В1

1,02

В2

1,04

С

19,17

А

161,34

Е

0,11

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

688,56

Р

936,12

Mg

464,21

Fe

19,02

Директор

(Михалев А.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 13.10.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	210	31,40	211
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
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*	100	7,47	165
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	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Фруктовые кусочки (пачка)	15	12,00	51
Весь рацион питания:		280,11	1889

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,55	63,35	280,11	1,20	0,98	42,95	110,08	0,21
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
402,98	785,32	530,99	33,55				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.