

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 21.10.2025 (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	200	42,17	279
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания:		269,01	1859

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,03	59,04	269,01	0,82	0,73	46,08	163,36	1,91
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
751,85	1071,25	253,39	24,61				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 21.10.2025 (вторник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	160	24,16	175
Чай черный с молоком и сахаром	150	11,93	74
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	9,14	72
Мясо птицы в соусе (ф)	100	3,60	204
Пюре картофельное	120	16,35	110
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Пряники	50	34,15	170
Рис отварной с овощами	160	33,74	223
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:		213,97	1531

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,29	51,85	213,97	0,64	0,61	33,25	146,85	1,88
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
633,46	880,13	201,93	18,79				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 20.10.2025
(понедельник)

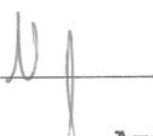
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	34,97	226
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 моркови с яблоками	50	4,31	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	7,12	79
Шницели рубленые* с соусом	60/40	11,80	237
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	33,36	243
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Уплотненный полдник			
Булочка российская	60	33,31	193
Картофель, тушеный в соусе	180	27,95	238
Огурец соленый	30	0,51	3
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания:		253,38	1804

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,22	58,09	253,38	1,33	0,75	51,22	135,90	0,15
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
376,64	734,73	244,02	12,07				

Директор





(Михаилев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 20.10.2025
(понедельник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	160	27,98	181
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
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	5,18	58
Шницели рубленные* с соусом	60/40	11,80	237
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	120	26,69	194
Напиток из ягодной смеси	150	9,75	56
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка российская	60	33,31	193
Картофель, тушеный в соусе	160	24,84	211
Огурец соленый	30	0,51	3
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:		210,98	1540

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
40,93	52,46	210,98	1,09	0,63	40,73	121,04	0,13
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
303,46	599,72	196,49	10,22				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

