

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

Возрастная категория: 1.5-3 лет

СОГЛАСОВАНО
МБОУ г.о.Самара (ясли)

МЕДОУ

На 20.01.2026 (вторник)

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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	9,14	72
Мясо индейки в соусе	80	2,88	163
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			
Крендель сахарный	80	44,59	296
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:	1445	235,09	1672

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,14	55,40	235,09	0,61	0,64	32,97	118,81	1,52
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
640,05	902,50	204,63	19,11				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 20.01.2026 (вторник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	30,20	219
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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	50	4,32	43
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	200	12,19	97
Мясо индейки в соусе	80	2,88	163
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			
Крендель сахарный	80	44,59	296
Рис отварной с овощами	200	42,17	279
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	283,48	1963

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,70	61,98	283,48	0,78	0,76	45,64	135,20	1,54
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
747,68	1075,66	252,56	24,77				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 21.01.2026 (среда)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	160	25,36	202
Какао с молоком и сахаром	150	13,18	89
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	27
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	30
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	10,28	63
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	120	11,50	96
Напиток из плодов шиповника	150	15,56	66
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Кисель из смеси свежих ягод	150	22,92	94
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Фрукт свежий	100	8,07	63
Весь рацион питания:	1450	234,16	1507

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,88	40,69	234,16	0,66	0,90	174,46	214,46	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
653,97	908,81	258,93	9,93				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 21.01.2026 (среда)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	31,71	252
Какао с молоком и сахаром	200	17,58	119
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	27
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	50	4,89	50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,71	84
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	150	14,38	120
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Запеканка из творога (с рисом)	150	49,86	303
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Кисель из смеси свежих ягод	200	30,56	125
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Фрукт свежий	100	8,07	63
Весь рацион питания:	1800	287,46	1825

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,38	48,23	287,46	0,83	1,10	210,69	241,68	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
808,98	1102,36	309,82	12,37				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 22.01.2026 (четверг)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	41,45	274
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Огурец соленый	50	0,85	5
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	9,63	83
Запеканка из печени	60	6,71	89
Соус сметанный	20	1,17	15
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			
Пряники	50	34,15	170
Суфле из рыбы (гф)	80	3,25	120
Картофель отварной с маслом сливочным	150	23,01	143
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	287,60	1835

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,40	48,39	287,60	1,18	1,12	97,29	355,01	0,59
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
662,96	1275,94	375,08	28,62				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 22.01.2026 (четверг)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	160	33,16	219
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	11,97	76
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Огурец соленый	30	0,51	3
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	7,22	62
Запеканка из печени	60	6,71	89
Соус сметанный	20	1,17	15
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	30,94	195
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
Суфле из рыбы (гф)	80	3,25	120
Картофель отварной с маслом сливочным	120	18,41	114
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1455	239,02	1554

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,65	42,61	239,02	0,98	0,94	87,82	334,69	0,59
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
550,83	1133,51	314,15	22,95				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 23.01.2026 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	29,10	202
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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из свеклы	50	4,18	47
Суп картофельный с крупой пшенной	200	14,93	86
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,01	114
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"	80	41,71	290
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	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	286,02	1890

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,88	56,16	286,02	0,72	0,77	18,80	161,34	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
667,02	943,95	218,48	11,54				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .



МБОУ г.о.Самара (ясли)

[Подпись]

МБОУ
"ДЕТСКИЙ
САД № 10
г.о.САМАРА"

На 23.01.2026 (пятница)

На 23.01.2026 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	160	23,28	162
Чай черный с молоком и сахаром	150	11,93	74
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	150	11,20	65
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,01	114
Рис отварной с маслом сливочным	120	27,89	168
Компот ягодный с яблоками	150	20,88	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	21,16	135
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1435	236,17	1595

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,94	49,33	236,17	0,60	0,66	13,11	146,63	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
577,06	795,17	177,99	9,18				

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Общество с ограниченной ответственностью
«НОВАЯ КОМПАНИЯ»
(М)
Алфе
ОБЪЕДИНЕНИЕ
ДОКУМЕНТЫ
13008037101 PPT 128200844

(Михалев А. И.)

Алферова А. .