

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 14.01.2026 (среда)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	160	30,58	219
Чай черный с молоком и сахаром	150	11,93	74
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	150	6,78	82
Котлеты рубленые из птицы с соусом (фк)	60/20	7,89	196
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	21,16	135
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Напиток из ягодной смеси	150	9,75	56
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1455	210,17	1587

Для всего меню

В граммах

Белки

55,99

Жиры

56,76

Углеводы

210,17

Витамины в миллиграммах

B1

0,59

B2

0,82

C

90,56

A

244,83

E

1,04

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

786,55

P

917,93

Mg

271,14

Fe

15,92



Директор

Зав. производства

Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 14.01.2026 (среда)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	38,22	273
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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47
Суп из овощей	200	9,04	109
Котлеты рубленые из птицы с соусом (фк)	60/20	7,89	196
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,45	168
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный 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	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	255,69	1896

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,58	66,42	255,69	0,75	1,00	101,32	274,48	1,38
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
939,69	1117,30	342,02	18,11				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБОУ г.о.Самара (ясли)

На 15.01.2026 (четверг)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,05	46,17	222,12	0,76	1,07	85,03	239,03	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
706,42	950,40	203,67	7,47				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 15.01.2026 (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
Какао с молоком и сахаром	200	17,58	119
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	4,00	50
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из моркови с сахаром	50	5,81	26
Суп картофельный с горохом	200	13,05	107
Тефтели мясные в соусе томатном (фх*)	100	11,18	189
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	30,47	174
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	168
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Ватрушка с творогом	80	33,34	262
Весь рацион питания:	1805	268,64	1879

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,24	51,68	268,64	0,95	1,27	113,10	264,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
842,97	1142,85	250,97	9,34				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 16.01.2026 (пятница)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	160	31,12	224
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	11,97	76
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
Суп картофельный с мучными клецками	150	6,62	48
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	261
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Печенье	30	22,32	125
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (фг)	120	9,40	195
Каша рисовая с маслом сливочным	120	17,71	123
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1455	204,07	1539

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,25	40,96	204,07	0,70	0,75	28,87	178,18	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
449,08	818,50	298,15	21,75				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 16.01.2026 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	38,91	280
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	3,64	18
Суп картофельный с мучными клецками	200	8,83	64
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	261
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Печенье	50	37,20	209
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (фг)	120	9,40	195
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания:	1805	264,86	1882

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,87	47,28	264,86	0,85	0,91	37,38	198,66	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
563,63	975,26	368,23	28,19				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михаилев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 19.01.2026
(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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
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 рубленые (ф*)	60	8,97	183
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	80	44,41	257
Картофель, тушеный в соусе	150	23,29	198
Огурец соленый	30	0,51	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Весь рацион питания:	1445	229,10	1593

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,17	51,60	229,10	1,10	0,62	39,88	120,37	0,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
312,64	614,47	202,04	10,84				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 19.01.2026
(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
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из моркови с яблоками	50	4,31	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,91	77
Шницели рубленые (ф*)	60	8,97	183
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	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Булочка российская	80	44,41	257
Картофель, тушеный в соусе	180	27,95	238
Огурец соленый	30	0,51	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Весь рацион питания:	1810	271,35	1862

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,50	57,73	271,35	1,36	0,75	50,77	135,69	0,17
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
387,62	762,98	254,42	12,98				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .

