

МБДОУ "Детский сад №67" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.02.2026 (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 (ф)	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

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

Возрастная категория: 1.5-3 лет

На 27.02.2026 (пятница)

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 (ф)	160	14,66	232
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Печенье	50	37,20	209
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	217,12	1594

Для всего меню

В граммах

Белки

47,74

Жиры

42,20

Углеводы

217,12

Витамины в миллиграммах

B1

0,69

B2

0,73

C

28,05

A

172,42

E

2,19

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

447,74

P

807,56

Mg

295,38

Fe

21,84

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 02.03.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	29,10	202
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			
Огурец соленый	50	0,85	5
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,87	69
Шницели рубленные*	60	8,98	156
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	31,31	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
Рис отварной с овощами	200	42,17	279
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Весь рацион питания:	1800	273,65	1826

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
53,44	46,58	273,65		1,21	0,48	36,02	110,17	0,27
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
348,53	707,67	230,02	12,15					

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 02.03.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	160	23,28	162
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			
Огурец соленый	30	0,51	3
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	5,15	52
Шницели рубленые*	60	8,98	156
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	120	25,05	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
Рис отварной с овощами	160	33,74	223
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Весь рацион питания:	1425	230,60	1554

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
45,52	41,68	230,60		0,98	0,41	27,70	99,55	0,22
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
279,65	568,37	182,76	10,15					

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 03.03.2026 (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 маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Свекла отварная	50	6,97	78
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	200	12,19	97
Запеканка из печени с соусом сметанным	100	8,95	149
Пюре картофельное	150	20,44	137
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Крендель сахарный	80	44,59	296
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	18,84	187
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	255,00	1814

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,44	55,82	255,00	0,90	0,96	132,02	130,53	1,85
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
774,74	1114,14	240,67	39,43				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 03.03.2026 (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 маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Свекла отварная	30	4,18	47
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	9,14	72
Запеканка из печени с соусом сметанным	100	8,95	149
Пюре картофельное	120	16,35	110
Напиток из плодов шиповника	150	15,56	66
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Крендель сахарный	80	44,59	296
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	150	14,13	140
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1455	213,10	1533

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
44,11	47,79	213,10		0,73	0,77	108,21	110,06	1,8
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg		Fe				
626,14	918,16	190,38		37,15				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .