

СОГЛАСОВАНО
МБДОУ "Детский сад №67"
г.о. Самара

На 06.02.2026 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

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				

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 06.02.2026 (пятница)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

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	50	4,18	47
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	26,19	150
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1455	242,88	1629

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,06	50,08	242,88	0,60	0,67	15,01	146,63	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
586,06	805,65	183,34	9,52				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 09.02.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	29,90	201
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 белокочанной капусты (с морковью)	50	4,51	44
Суп с рыбными консервами (сельдь)	200	11,47	134
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	60/40	8,96	186
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"	80	43,14	286
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	285,46	1962

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
53,46	63,80	285,46

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
396,14	831,22	286,95	26,47

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,91	0,73	42,66	113,54	0,20

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 09.02.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	160	23,92	161
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 белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	150	8,60	101
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	60/40	8,96	186
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			
Булочка "Домашняя"	80	43,14	286
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	160	20,65	200
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	41
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1465	240,65	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,93	56,74	240,65	0,75	0,63	31,44	106,01	0,16
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
330,62	709,42	231,20	21,06				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 10.02.2026 (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
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	15,96	101
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	50	1,30	30
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	6,85	71
Гуляш из отварного мяса индейки	80	11,48	203
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	32,74	188
Компот из кураги	200	27,10	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Весь рацион питания:	1810	235,56	1891

Для всего меню

В граммах

Белки

51,65

Жиры

60,41

Углеводы

235,56

Витамины в миллиграммах

B1

0,80

B2

0,85

C

37,52

A

221,74

E

0,11

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

598,63

P

825,60

Mg

238,25

Fe

14,86

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 10.02.2026 (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
Кофейный напиток молочный с сахаром	150	11,97	76
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	5,14	53
Гуляш из отварного мяса индейки	80	11,48	203
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	26,19	150
Компот из кураги	150	20,33	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
Рагу из овощей (с соусом томатным)	150	13,97	170
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Весь рацион питания:	1445	192,58	1613

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,16	52,87	192,58	0,65	0,74	30,68	210,84	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
488,79	689,64	198,80	12,59				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 11.02.2026 (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
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
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	251,38	1882

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
63,34	65,63	251,38	0,69	1,00	101,32	253,48	1,38
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
934,83	1080,13	320,90	17,00				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 11.02.2026 (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
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
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	206,73	1575

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,40	56,13	206,73	0,55	0,82	90,56	228,03	1,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
782,66	888,19	254,24	15,03				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .