

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 12.02.2026 (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
Какао с молоком и сахаром	150	13,18	89
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	30	3,49	16
Суп картофельный с горохом	150	9,79	80
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	50/50	11,18	189
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	120	24,38	139
Напиток из плодов шиповника	150	15,56	66
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Ватрушка с творогом	80	33,34	262
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	222,12	1603

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
53,05	46,17	222,12

Витамины в миллиграммах

В1	В2	С	А	Е
0,76	1,07	85,03	239,03	0,00

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	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 12.02.2026 (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 (х*)	50/50	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			
Ватрушка с творогом	80	33,34	262
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
Весь рацион питания:	1805	268,64	1879

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
61,24	51,68	268,64	0,95	1,27	113,10	264,60	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	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 13.02.2026 (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	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	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:	1435	202,24	1510

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,24	40,24	202,24	0,67	0,72	28,05	170,42	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
441,94	789,56	291,38	21,42				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 13.02.2026 (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	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	В1	В2	С	А	Е
55,87	47,28	264,86	0,85	0,91	37,38	198,66	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	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

На 16.02.2026
(понедельник)

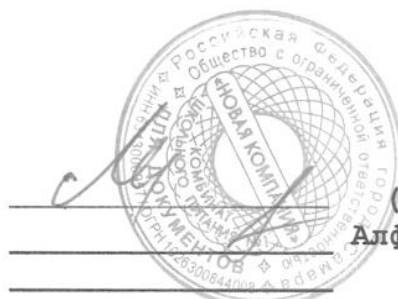
Возрастная категория: 1.5-3 лет

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	5,14	53
Шницели рубленые*	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	229,06	1588

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,12	51,12	229,06	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 16.02.2026
(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	6,85	71
Шницели рубленые*	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	271,29	1856

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,42	57,09	271,29	1,36	0,75	50,77	135,69	0,17
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
387,62	762,98	254,42	12,98				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 17.02.2026 (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
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	Мg	Fe				
640,05	902,50	204,63	19,11				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Подпись)



(Михалев А. И.)
Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 17.02.2026 (вторник)

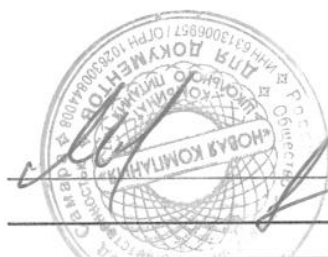
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	30,20	219
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	283,49	1963

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,70	61,98	283,49	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 18.02.2026 (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

Белки

42,88

Жиры

40,69

Углеводы

234,16

Витамины в миллиграммах

B1

0,66

B2

0,90

C

174,46

A

214,46

E

0,09

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

653,97

P

908,81

Mg

258,93

Fe

9,93

Директор

Зав. производства

Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 18.02.2026 (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. .

