

На 18.03.2026 (среда)

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			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с солеными огурцами	30	4,11	36
Суп картофельный с крупой пшенной	150	11,20	65
Капуста тушеная	120	11,50	96
Котлеты рубленые из курицы (фк)	60	9,98	184
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			
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	237,34	1540

Ca	P	Mg	Fe
651,94	915,89	287,59	16,90

(Михалев А. И.)
Алферова А. .



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 18.03.2026 (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			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с солеными огурцами	50	6,85	60
Суп картофельный с крупой пшенной	200	14,93	86
Капуста тушеная	150	14,38	120
Котлеты рубленые из курицы (фк)	60	9,98	184
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	54
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	289,31	1853

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,91	47,71	289,31	0,78	1,01	111,85	241,68	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
806,51	1109,53	362,93	19,03				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

С.И.



(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 19.03.2026 (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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	30
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	7,22	62
Мясо индейки в соусе	80	2,88	163
Каша рисовая с маслом сливочным	120	17,71	123
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Суфле из рыбы (гф)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	120	18,41	114
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Пряники	50	34,15	170
Весь рацион питания:	1435	225,99	1586

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,84	50,19	225,99	0,66	0,83	82,49	300,50	1,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
628,59	1049,29	233,43	21,26				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 19.03.2026 (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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	50	4,89	50
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	9,63	83
Мясо индейки в соусе	80	2,88	163
Каша рисовая с маслом сливочным	150	22,14	154
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Суфле из рыбы (гф)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	150	23,01	143
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Пряники	50	34,15	170
Весь рацион питания:	1800	273,20	1874

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
58,45	56,52	273,20	0,81	0,99	93,05	320,82	1,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
734,72	1187,00	270,93	26,98				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 20.03.2026 (пятница)

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	160	27,98	181
Чай черный с молоком и сахаром	150	11,93	74
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
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 мучными клецками	150	6,62	48
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	31,69	191
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
Макароны отварные с сыром	160	24,22	233
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1445	236,45	1635

Для всего меню

В граммах

Белки

48,58

Жиры

54,65

Углеводы

236,45

Витамины в миллиграммах

В1

0,79

В2

0,89

С

9,92

А

207,22

Е

0,00

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

554,57

Р

728,41

Мg

169,61

Fe

8,12



Директор

Зав. производства

Шеф-повар

(Михалев А. И.)

Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 20.03.2026 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	34,97	226
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
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 мучными клецками	200	8,83	64
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	39,61	239
Компот ягодный с яблоками	200	27,83	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Полдник			
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Макароны отварные с сыром	200	30,27	291
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1805	286,37	1943

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,59	62,57	286,37	0,97	1,05	13,78	242,72	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
668,35	875,38	207,97	10,21				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Подпись)



(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 23.03.2026
(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			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Суп картофельный с горохом	150	9,79	80
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	60/40	13,33	226
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	26,19	150
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Уплотненный полдник			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	160	20,65	200
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Весь рацион питания:	1445	228,72	1595

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,80	55,22	228,72	0,65	0,49	17,56	113,80	0,16
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
301,87	671,54	177,96	21,32				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар





(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 23.03.2026
(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			
Икра кабачковая	50	3,22	45
Суп картофельный с горохом	200	13,05	107
Фрикадельки мясные в соусе томатном*	60/40	13,33	226
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	32,74	188
Компот из смеси сухофруктов	200	27,77	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Весь рацион питания:	1800	272,54	1860

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,91	60,99	272,54	0,80	0,57	21,89	122,53	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
360,71	786,63	215,54	26,86				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .