

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 10.04.2026 (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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	27
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	10,28	63
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	261
Компот из кураги	150	20,33	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 с сахаром и лимоном	150	7,12	45
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1455	211,26	1600

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,78	41,72	211,26	0,77	0,82	29,18	186,46	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
575,81	928,50	302,02	11,20				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 10.04.2026 (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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	27
Гренки из пшеничного хлеба	15	11,40	56
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	3,64	18
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,71	84
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	261
Компот из кураги	200	27,10	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 с сахаром и лимоном	200/8/7	10,20	65
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1810	268,59	1931

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,66	47,88	268,59	0,93	0,98	36,96	203,36	2,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
681,91	1088,15	355,41	13,90				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 13.04.2026
(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			
Крендель сахарный	80	44,59	296
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	230,78	1593

Для всего меню							
В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,56	45,78	230,78	0,91	0,47	27,69	99,57	0,16
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
270,82	622,18	191,12	9,89				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 13.04.2026
(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 рубленые*	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			
Крендель сахарный	80	44,59	296
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	273,83	1865

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
53,47	50,68	273,83		1,14	0,55	36,00	110,18	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg		Fe				
339,70	761,48	238,38		11,88				



Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А.

МБОУ г.о.Самара (ясли)

М Е Н Ю

На 14.04.2026 (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	80
Запеканка из печени с соусом сметанным	60/40	9,95	146
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			
Булочка российская	80	44,41	257
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	160	15,07	150
Чай черный с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:	1465	214,86	1509

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,71	44,05	214,86	0,80	0,72	107,26	110,84	1,90
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
641,62	736,44	182,13	36,44				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

Алферова А. .

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 14.04.2026 (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	107
Запеканка из печени с соусом сметанным	60/40	9,95	146
Пюре картофельное	150	20,44	137
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	40	13,36	70
Уплотненный полдник			
Булочка российская	80	44,41	257
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:	1825	257,89	1791

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е	
Белки	Жиры	Углеводы						
50,82	51,84	257,89	0,97	0,89	141,04	129,52	1,92	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
783,70	925,67	231,65	38,76					

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. .