

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 26.06.2026 (пятница)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Цена	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 (фк)		80	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	
Уплотненный 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:		210,00	1805	286,37	1943

Для всего меню					Витамины в миллиграммах				
В граммах									
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



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 29.06.2026
(понедельник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Цена	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	14,18	98	
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:		210,00	1800	273,67	1851

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,97	59,44	273,67	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. С.

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 30.06.2026 (вторник)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Цена	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				
Огурец свежий		50	1,21	7
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)		200	6,87	69
Гуляш из отварного сердца		80	4,40	93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150	39,61	239
Напиток из плодов шиповника		200	20,74	88
Хлеб пшеничный		30	14,51	71
Хлеб ржаной		40	13,36	70
Уплотненный полдник				
Булочка "Школьная"		80	4,76	244
Рагу из овощей (с соусом томатным)		180	16,77	204
Яйцо вареное		20	0,01	32
Хлеб пшеничный		20	9,67	47
Чай черный со свежей ягодой и сахаром		200	11,05	54
Весь рацион питания:	210,00	1805	226,14	1808

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,10	50,62	226,14	0,99	0,95	140,08	209,99	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
541,70	846,35	248,63	12,22				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

А.И. Михалев

(Михалев А. И.)

Алферова А. С.



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 01.07.2026 (среда)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Цена	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					
Салат картофельный с кукурузой		50	4,89	47	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)		200	9,63	83	
Котлеты рубленые из птицы с соусом (фк)		60/20	7,89	196	
Каша рисовая с маслом сливочным		150	22,14	132	
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:		210,00	1805	252,64	1834

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,84	63,10	252,64	0,68	1,06	103,62	258,17	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
929,02	1047,68	313,51	16,98				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.