

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 04.08.2026 (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
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	95
Запеканка из печени с соусом сметанным		60/40	9,95	110
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
Хлеб пшеничный		30	14,50	71
Чай черный с сахаром		200	10,51	42
Весь рацион питания:	210,00	1835	262,73	1767

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,61	51,94	262,73	0,98	0,90	141,04	129,52	1,92
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
785,70	932,17	233,05	38,87				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

(Михалев А. И.)
Алферова А. С.



ДЕТСКИЙ САД

М Е Н Ю

На 05.08.2026 (среда)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Цена	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 из свежих огурцов с луком		50	1,19	34
Суп картофельный с крупой пшенной		200	13,72	84
Капуста тушеная		150	15,01	129
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:	210,00	1800	283,07	1834

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,93	48,76	283,07	0,80	1,02	110,75	241,68	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
809,11	1127,41	361,49	19,33				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)

Алферова А. С.

ДЕТСКИЙ САД

М Е Н Ю

На 06.08.2026 (четверг)

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Цена	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	132
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:				
	210,00	1800	273,20	1852

Для всего меню

В граммах

Белки

58,45

Жиры

56,52

Углеводы

273,20

Витамины в миллиграммах

B1

0,81

B2

0,99

C

93,05

A

320,82

E

1,45

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

734,72

P

1187,00

Mg

270,93

Fe

26,98

Директор
Зав. производства
Шеф-повар

СЛ



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.

МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

М Е Н Ю

На 07.08.2026 (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	5,95	88
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150	39,62	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	287,32	1929

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,64	59,65	287,32	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.

ДЕТСКИЙ САД

М Е Н Ю

На 10.08.2026
(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.

ДЕТСКИЙ САД

М Е Н Ю

На 11.08.2026 (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	4,11	91
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150	39,62	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 кабачками (с соусом томатным)		180	22,18	261
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	231,27	1863

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,92	54,74	231,27	1,05	1,03	143,29	215,32	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
554,02	937,23	248,63	12,59				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А. С.