

МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБДОУ "Детский сад №67"
г.о.Самара

На 12.10.2026 (Понедельник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
182	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	6,00	6,80	29,10	201,90
376	Чай черный с сахаром	200	0,06	0,02	9,50	52,38
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		440	8,51	14,37	53,22	390,28
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	19,05	79,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,61	0,24	30,45	134,50
Обед						
70	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,00
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	1,55	3,94	6,87	69,17
299	Шницели рубленные*	60	8,29	9,70	8,98	156,42
197	Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	15,48	6,19	31,31	242,88
393	Напиток из ягодной смеси	200	0,20	0,10	13,00	75,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		730	30,94	20,76	88,87	689,07
Уплотненный полдник						
443	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296,00
334	Рис отварной с овощами	200	4,29	4,57	42,17	279,05
412	Чай черный с сахаром и лимоном	215	0,12	0,02	10,20	65,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
Итого:		525	12,45	15,40	111,46	711,05
Весь рацион питания:		1810	54,51	50,77	284,00	1924,90

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
54,51	50,77	284,00	1,160	0,570	38,00	110,19	0,20	345,15	773,36	242,71	12,72

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



МЕНЮ

Возрастная категория: 1.5–3 лет

На 12.10.2026 (Понедельник)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	5,40	6,12	26,19	181,71
376	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	7,13	39,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		370	7,89	13,68	47,94	357,00
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	19,05	79,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,61	0,24	30,45	134,50
Обед						
70	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,17	2,96	5,16	51,87
299	Шницели рубленные*	60	8,29	9,70	8,98	156,42
197	Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	120	12,38	4,95	25,05	194,30
393	Напиток из ягодной смеси	150	0,15	0,08	9,75	56,25
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		560	25,80	18,28	69,14	561,37
Уплотненный полдник						
443	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296,00
334	Рис отварной с овощами	180	3,86	4,11	37,95	251,14
412	Чай черный с сахаром и лимоном	180	0,10	0,02	8,54	54,42
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
Итого:		460	11,21	14,84	100,75	648,89
Весь рацион питания:		1505	47,51	47,04	248,28	1701,76

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
47,51	47,04	248,28	0,950	0,500	30,17	102,03	0,17	291,05	667,26	205,15	11,21

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

МЕНЮ

На 13.10.2026 (Вторник)

Возрастная категория: 3–7 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
182	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	10,55	9,16	38,90	280,00
413	Чай черный с молоком и сахаром	200	2,97	2,60	15,90	98,89
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		440	20,20	20,21	74,19	558,89
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	2,90	2,50	4,20	51,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,60	106,50
Обед						
—	Свекла отварная	50	1,18	5,07	6,97	78,33
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	200	1,80	4,55	12,19	94,51
294	Залеканка из печени с соусом сметанным	80	7,69	2,99	7,16	119,40
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	19,43	18,47	95,36	657,62
Уплотненный полдник						
100	Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	5,75	5,21	18,84	187,00
432	Оладьи с повидлом	60/20	4,65	7,33	37,55	257,00
376	Чай черный с сахаром	200	0,06	0,02	9,50	52,38
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
Итого:		510	12,84	12,86	80,39	567,38
Весь рацион питания:		1815	57,23	54,28	265,54	1890,39

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
57,23	54,28	265,54	1,010	1,980	142,24	228,41	1,40	977,72	1209,98	347,17	36,77

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



МЕНЮ

На 13.10.2026 (Вторник)

Возрастная категория: 1.5–3 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,50	8,25	35,01	252,00
413	Чай черный с молоком и сахаром	150	2,22	1,95	11,92	74,17
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		370	18,40	18,65	66,32	506,17
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	2,90	2,50	4,20	51,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,60	106,50
Обед						
—	Свекла отварная	30	0,71	3,04	4,18	47,00
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	150	1,35	3,41	9,14	70,88
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	80	7,69	2,99	7,16	119,40
339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,60
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	16,28	14,05	72,08	512,24
Уплотненный полдник						
100	Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,18	4,69	16,96	168,30
432	Оладьи с повидлом	60/20	4,65	7,33	37,55	257,00
376	Чай черный с сахаром	180	0,05	0,02	8,55	47,14
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
Итого:		460	11,47	12,24	72,73	519,77
Весь рацион питания:		1525	50,91	47,68	226,73	1644,68

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
50,91	47,68	226,73	0,880	1,810	108,50	208,38	1,40	868,24	1054,51	297,32	34,58

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



МЕНЮ

На 14.10.2026 (Среда)

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43,22	43,62	236,75	0,720	0,710	95,30	191,03	0,20	607,37	904,54	201,46	17,06

Шеф-повар

Михаилев А.И.

Алферова А.С.



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

МЕНЮ

На 14.10.2026 (Среда)

Возрастная категория: 3-7 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,90	7,80	30,20	219,20
416	Какао с молоком и сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,89
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		440	13,43	18,89	62,40	474,09
Второй завтрак						
394	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,08	0,25	25,28	112,17
Обед						
26	Салат картофельный с кукурузой	50	0,85	2,62	4,89	47,10
86	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,91	2,70	13,72	84,12
322	Котлеты рубленные из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164,00
143	Капуста тушеная	150	3,65	5,47	15,01	128,55
412	Чай черный с сахаром и лимоном	215	0,13	0,02	10,96	62,35
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		745	20,99	21,24	82,42	626,72
Уплотненный полдник						
174	Запеканка из творога (с рисом)	150	9,10	7,47	49,86	303,00
369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,00
396	Кисель из смеси свежих ягод	200	0,33	0,11	30,56	125,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
386	Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	62,67
Итого:		510	13,32	9,44	106,97	592,00
Весь рацион питания:		1810	49,82	49,82	277,07	1804,98

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49,82	49,82	277,07	0,860	0,850	106,32	207,39	0,22	720,93	1047,24	236,13	18,76

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

МЕНЮ

На 15.10.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 3-7 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,94	8,01	41,45	274,29
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,17	2,68	15,96	101,11
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		440	18,79	19,14	76,80	555,40
Второй завтрак						
417	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,20	0,38	21,77	99,39
Обед						
26	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,85	2,62	4,89	50,10
63	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	1,61	4,18	9,63	82,58
161	Мясо индейки в соусе	80	9,76	12,40	2,88	163,28
331	Каша рисовая с маслом сливочным	150	2,27	3,73	22,14	132,25
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	19,95	23,73	95,17	682,14
Уплотненный полдник						
284	Суфле из рыбы (гф)	80	12,93	6,17	3,25	120,00
136	Картофель отварной с маслом сливочным	140	2,67	4,03	21,48	133,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,38	0,06	11,05	54,00
—	Пряники	50	3,23	4,10	34,15	170,00
Итого:		500	21,59	14,66	84,43	548,00
Весь рацион питания:		1805	62,53	57,91	278,17	1884,93

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62,53	57,91	278,17	0,830	1,050	97,62	365,48	1,45	798,51	1313,68	376,14	27,67

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

МЕНЮ

На 15.10.2026 (Четверг)

Возрастная категория: 1.5–3 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
182	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,05	7,21	37,30	246,86
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	150	2,38	2,01	11,97	75,83
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		370	17,11	17,67	68,66	502,69
Второй завтрак						
417	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,20	0,38	21,77	99,39
Обед						
26	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,51	1,57	2,93	30,06
63	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	150	1,21	3,14	7,22	61,94
161	Мясо индейки в соусе	80	9,76	12,40	2,88	163,28
331	Каша рисовая с маслом сливочным	120	1,82	2,98	17,71	105,80
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	17,20	20,67	71,25	545,61
Уплотненный полдник						
284	Суфле из рыбы (гф)	80	12,93	6,17	3,25	120,00
136	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,29	3,45	18,41	114,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	0,34	0,05	9,94	48,60
—	Пряники	50	3,23	4,10	34,15	170,00
Итого:		450	20,38	13,97	75,42	499,93
Весь рацион питания:		1515	56,89	52,69	237,10	1647,62

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
56,89	52,69	237,10	0,720	0,930	88,61	351,52	1,45	712,76	1211,06	339,83	22,42

Директор
Зав. производством
Шеф-повар



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

МЕНЮ

На 16.10.2026 (Пятница)

Возрастная категория: 1.5–3 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
182	Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,59	6,07	31,47	203,14
413	Чай черный с молоком и сахаром	150	2,22	1,95	11,92	74,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		370	10,26	15,57	58,01	413,31
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Кефир"	100	2,90	2,50	4,00	50,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,40	105,50
Обед						
21	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,42	1,52	2,71	26,40
91	Суп картофельный с мучными клецками	150	1,23	1,83	6,62	47,93
305	Фрикадельки из птицы в соусе	80	5,81	6,58	5,01	114,00
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,66	4,18	31,69	191,03
390	Компот ягодный с яблоками	150	0,18	0,11	20,88	85,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33
—	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого:		580	17,87	14,78	86,60	563,89
Уплотненный полдник						
453	Булочка "Дорожная"	80	5,42	11,17	41,71	289,60
220	Макароны отварные с сыром	180	11,14	12,01	27,24	261,90
411	Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38,00
—	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,00
Итого:		460	18,21	23,40	88,08	636,50
Весь рацион питания:		1525	51,10	56,49	248,09	1719,20

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51,10	56,49	248,09	0,820	0,930	16,88	220,62	0,00	582,36	768,39	177,42	8,40

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



МБДОУ "Детский сад №67" г.о.Самара

МЕНЮ

На 16.10.2026 (Пятница)

Возрастная категория: 3–7 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,21	6,74	34,97	225,71
413	Чай черный с молоком и сахаром	200	2,97	2,60	15,90	98,89
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		440	11,63	16,89	65,49	460,60
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Кефир"	100	2,90	2,50	4,00	50,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,40	105,50
Обед						
21	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,70	2,54	4,51	44,00
91	Суп картофельный с мучными клецками	200	1,64	2,44	8,83	63,91
305	Фрикадельки из птицы в соусе	80	5,81	6,58	5,01	114,00
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	5,22	39,61	238,79
390	Компот ягодный с яблоками	200	0,23	0,14	27,83	113,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	21,72	17,70	113,65	714,63
Уплотненный полдник						
453	Булочка "Дорожная"	80	5,42	11,17	41,71	289,60
220	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291,00
411	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,22
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,50
Итого:		510	20,25	24,83	96,99	693,32
Весь рацион питания:		1815	58,36	62,16	291,53	1974,05

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
58,36	62,16	291,53	0,970	1,070	25,25	242,72	0,00	666,56	869,48	203,57	9,72

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.

