

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара
М Е Н Ю

На 13.09.2021 № 1-
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная вязкая (п)	210	45,04	288
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Какао с молоком (п)	180	15,82	107
Обед			
Суп картофельный с крупой пшенной	200	14,93	86
Шницели рубленые	80	12,85	185
Горошница (гороховое пюре)	130	16,29	179
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Винегрет овощной с луком репчатым	30	2,53	28
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	143
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Макароньы отварные с сыром	160	24,22	233
Чай с лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 134,00		240,50	1788

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
90,51	48,68	240,50	1,09	0,97	22,17	237,88	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
645,49	1022,32	239,10	24,80					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о.Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 13.09.2021
(понедельник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная вязкая (п)	210	45,04	288
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Какао с молоком (п)	150	13,18	89
Обед			
Суп картофельный с крупой пшенной	150	11,20	65
Шницели рубленые	80	12,85	185
Горошница (гороховое пюре)	130	16,29	179
Компот из смеси сухофруктов	150	20,83	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Винегрет овощной с луком репчатым	30	2,53	28
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	143
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Макаронны отварные с сыром	160	24,22	233
Чай с лимоном	150	7,65	31
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 134,00		216,45	1670

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
87,70	47,41	216,45	1,02	0,90	18,96	234,22	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
606,26	959,77	220,15	21,22					

Директор _____

(Михалев А. И.)



Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 14.09.2021 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,84	145
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Чай с молоком	180	14,31	89
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	210	7,12	79
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	8,96	164
Каша гречневая рассыпчатая	130	33,52	211
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой) с изюмом	120	28,26	292
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из вишни	180	24,15	98
Весь рацион питания: 134,00		246,05	1686

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
56,94	52,71	246,05	0,76	1,12	133,26	222,72	0,13	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
581,00	884,06	168,84	11,25					

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 14.09.2021 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,84	145
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Чай с молоком	150	11,93	74
Обед			
Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,09	56
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	8,96	164
Каша гречневая рассыпчатая	130	33,52	211
Напиток из плодов шиповника	150	15,56	66
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой) с изюмом	120	28,26	292
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из вишни	150	20,13	82
Весь рацион питания: 134,00		222,51	1563

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
54,28	50,64	222,51	0,70	1,04	110,04	217,65	0,11	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
535,92	827,45	150,99	9,61					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 15.09.2021 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная вязкая на молоке	210	46,33	304	
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136	
Кофейный напиток	180	14,36	91	
Обед				
Суп с рыбными консервами (сельдь)	200	11,47	134	
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	161	
Компот из красной смородины	180	19,94	82	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
✓ Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Йогурт	150	11,95	95	
Груши	120	12,36	55	
Первый ужин				
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	180	16,77	193	
Чай с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		134,00	234,01	1639

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,41	54,97	234,01	0,82	0,96	57,30	191,86	0,42
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
531,27	909,41	219,77	31,84				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №1"
г.о.Самара (ясли)

МБДОУ "Детский сад №1" г.о.Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 15.09.2021 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная вязкая на молоке	210	46,33	304
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Кофейный напиток	150	11,97	76
Обед			
Суп с рыбными консервами (сельдь)	150	8,60	101
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	161
Компот из красной смородины	150	16,62	68
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Йогурт	150	11,95	95
Груши	120	12,36	55
Первый ужин			
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	180	16,77	193
Чай с сахаром	150	7,88	32
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 134,00		215,68	1531

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,71	52,64	215,68	0,77	0,89	51,41	185,86	0,38
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
496,47	836,46	200,63	30,99				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБДОУ "Детский сад № 1" г.о. Самара
(группа дневного пребывания)

М Е Н Ю

На 15.09.2021 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Обед			
Суп с рыбными консервами (сельдь)	200	11,47	134
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	161
Компот из красной смородины	180	19,94	82
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Йогурт	150	11,95	95
Груши	120	12,36	55
Весь рацион питания: 75,00		122,80	830

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
31,50	23,44	122,80	0,48	0,47	43,85	81,86	0,41
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
152,71	498,96	141,70	27,23				

Директор

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтамянова В. А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.09.2021 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша молочная жидкая "Геркулес"	210	33,29	265
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Какао с молоком	180	15,82	107
Обед			
Борщ со свежей капустой и картофелем	200/5	9,64	85
Запеканка картофельная с мясом	30/130	25,70	237
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	8,59	136
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Компот из яблок	180	21,49	88
Весь рацион питания: 134,00		232,11	1674

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,26	53,48	232,11	0,84	1,19	24,38	196,72	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
707,79	1068,64	268,49	13,23				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 16.09.2021 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша молочная жидкая "Геркулес"	210	33,29	265
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136
Какао с молоком	150	13,18	89
Обед			
Борщ со свежей капустой и картофелем	150	7,05	62
Запеканка картофельная с мясом	30/130	25,70	237
Компот из кураги	150	20,33	85
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	20	6,68	35
Полдник			
Пряники	40	8,59	136
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Компот из яблок	150	17,91	73
Весь рацион питания: 134,00		207,25	1545

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,53	51,49	207,25	0,78	1,12	20,86	191,71	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
659,05	1005,53	247,22	11,67				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир

Калькулятор

Ахтямова В. А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБДОУ "Детский сад № 1"
г.о.Самара (группа
дневного пребывания)

МБДОУ "Детский сад № 1" г.о.Самара
(группа дневного пребывания)

М Е Н Ю

На 16.09.2021 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Обед			
Борщ со свежей капустой и картофелем	200/5	9,64	85
Запеканка картофельная с мясом	30/130	25,70	237
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	8,59	136
Сок фруктовый	180	22,86	95
Весь рацион питания: 75,00		115,70	777

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
22,20	18,85	115,70	0,49	0,46	17,95	33,00	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
143,82	424,62	134,58	9,22					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтамянова В. А.

МБДОУ "Детский сад №1" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.09.2021 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша кукурузная молочная	210	30,35	236	
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136	
Молоко кипяченое	180	9,10	102	
Обед				
Суп картофельный с мучными клецками	200/20	9,71	70	
Плов из птицы	160	26,76	304	
Компот из изюма	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Ватрушка с творогом	50	20,71	140	
Ряженка	180	7,56	92	
Первый ужин				
Рыба, запеченная в омлете (м)	80	2,57	94	
Картофель отварной	140	21,48	133	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Чай с сахаром	180	9,46	38	
Весь рацион питания:		134,00	211,50	1616

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
66,57	55,83	211,50	1,05	1,47	29,89	261,59	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
808,00	1201,78	242,12	10,36				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.



МБДОУ "Детский сад №1" г.о.Самара
(ясли)

М Е Н Ю

На 17.09.2021 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша кукурузная молочная	210	30,35	236	
Бутерброды с маслом	30/10	14,62	136	
Молоко кипяченое	150	7,58	85	
Обед				
Суп картофельный с мучными клецками	150	6,62	48	
Плов из птицы	160	26,76	304	
Компот из изюма	150	20,83	85	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	20	6,68	35	
Полдник				
Ватрушка с творогом	50	20,71	140	
Ряженка	150	6,30	77	
Первый ужин				
Рыба, запеченная в омлете (м)	80	2,57	94	
Картофель отварной	140	21,48	133	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Чай с сахаром	150	7,88	32	
Весь рацион питания:		134,00	191,72	1499

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
62,72	53,18	191,72	0,98	1,34	27,86	250,19	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
712,69	1097,71	219,62	9,43				

Директор _____

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтамянова В. А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБДОУ "Детский сад № 1"
г.о. Самара (группа
дневного пребывания)

МБДОУ "Детский сад № 1" г.о. Самара
(группа дневного пребывания)

М Е Н Ю

На 17.09.2021 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Обед			
Суп картофельный с мучными клецками	200/20	9,71	70
Плов из птицы	160	26,76	304
Компот из изюма	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Ватрушка с творогом	50	20,71	140
Ряженка	180	7,56	92
Весь рацион питания: 75,00		114,25	830

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
34,26	26,05	114,25	0,39	0,76	5,91	164,19	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
339,02	685,92	113,51	6,48					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтамянова В. А.

