

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ №1

МБДОУ "ЦРР - детский сад № 78" г.о.Самара

## МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБДОУ "ЦРР - детский сад № 78"  
г.о.Самара

На 07.10.2026 (Среда)



| № техн. карты        | Наименование блюда                                   | Выход, г | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |                                                      |          | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |                                                      |          |                   |         |             |                               |
| 199                  | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным   | 200      | 9,48              | 9,21    | 38,22       | 273,33                        |
| 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      | 19,13             | 20,26   | 73,51       | 552,22                        |
| 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                 |                                                      |          |                   |         |             |                               |
| 13                   | Салат из свежих огурцов с луком                      | 50       | 0,38              | 3,04    | 1,19        | 34,00                         |
| 63                   | Борщ с калустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 200      | 1,61              | 4,18    | 9,63        | 82,58                         |
| 324                  | Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)               | 80       | 9,70              | 13,92   | 7,89        | 196,00                        |
| 332                  | Рис отварной с маслом сливочным                      | 150      | 3,57              | 5,11    | 34,86       | 210,00                        |
| 412                  | Чай черный со свежей ягодой и сахаром                | 200      | 0,38              | 0,06    | 11,05       | 54,00                         |
| —                    | Хлеб пшеничный                                       | 30       | 2,38              | 0,30    | 14,50       | 71,00                         |
| —                    | Хлеб ржаной                                          | 40       | 2,64              | 0,48    | 13,36       | 69,60                         |
| Итого:               |                                                      | 750      | 20,66             | 27,09   | 92,48       | 717,18                        |
| Уплотненный полдник  |                                                      |          |                   |         |             |                               |
| 252                  | Залеканка из творога с морковью                      | 150      | 17,49             | 15,44   | 35,67       | 301,00                        |
| 369                  | Соус молочный (сладкий)                              | 30       | 0,58              | 1,36    | 3,98        | 30,00                         |
| 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                         |
| 386                  | Фрукт свежий                                         | 100      | 0,93              | 0,20    | 8,07        | 62,67                         |
| Итого:               |                                                      | 510      | 21,58             | 17,40   | 75,22       | 539,67                        |
| Весь рацион питания: |                                                      | 1815     | 63,45             | 65,00   | 266,49      | 1921,24                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, г |       |          | Витамины, мг |       |        |        |      | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|--------|-------|----------|--------------|-------|--------|--------|------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | B1           | B2    | C      | A      | E    | Ca                       | P       | Mg     | Fe    |
| 63,45  | 65,00 | 266,49   | 0,660        | 1,670 | 160,34 | 285,16 | 0,10 | 932,78                   | 1154,41 | 327,51 | 17,46 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



МБОУ г.о. САМАРА

## МЕНЮ

**Возрастная категория: 1,5–3 лет**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель «МБОУ г.о

На 07.10.2026 (Среда)



| № техн. карты               | Наименование блюда                                   | Выход, г    | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                                                      |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                                                      |             |                   |              |               |                               |
| 199                         | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным   | 180         | 8,53              | 8,29         | 34,40         | 246,00                        |
| 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                        |
| <b>Итого:</b>               |                                                      | <b>370</b>  | <b>17,43</b>      | <b>18,69</b> | <b>65,71</b>  | <b>500,17</b>                 |
| <b>Второй завтрак</b>       |                                                      |             |                   |              |               |                               |
| 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                         |
| <b>Итого:</b>               |                                                      | <b>115</b>  | <b>2,08</b>       | <b>0,25</b>  | <b>25,28</b>  | <b>112,17</b>                 |
| <b>Обед</b>                 |                                                      |             |                   |              |               |                               |
| 13                          | Салат из свежих огурцов с луком                      | 30          | 0,23              | 1,82         | 0,71          | 20,40                         |
| 63                          | Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 150         | 1,21              | 3,14         | 7,22          | 61,94                         |
| 324                         | Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)               | 80          | 9,70              | 13,92        | 7,89          | 196,00                        |
| 332                         | Рис отварной с маслом сливочным                      | 120         | 2,86              | 4,09         | 27,89         | 168,00                        |
| 412                         | Чай черный со свежей ягодой и сахаром                | 150         | 0,28              | 0,04         | 8,29          | 40,50                         |
| —                           | Хлеб пшеничный                                       | 20          | 1,59              | 0,20         | 9,67          | 47,33                         |
| —                           | Хлеб ржаной                                          | 30          | 1,98              | 0,36         | 10,02         | 52,20                         |
| <b>Итого:</b>               |                                                      | <b>580</b>  | <b>17,85</b>      | <b>23,57</b> | <b>71,69</b>  | <b>586,37</b>                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>  |                                                      |             |                   |              |               |                               |
| 252                         | Запеканка из творога с морковью                      | 120         | 13,99             | 12,35        | 28,54         | 240,80                        |
| 369                         | Соус молочный (сладкий)                              | 30          | 0,58              | 1,36         | 3,98          | 30,00                         |
| 393                         | Напиток из ягодной смеси                             | 180         | 0,18              | 0,09         | 11,70         | 67,50                         |
| —                           | Хлеб пшеничный                                       | 20          | 1,59              | 0,20         | 9,67          | 47,33                         |
| 386                         | Фрукт свежий                                         | 100         | 0,93              | 0,20         | 8,07          | 62,67                         |
| <b>Итого:</b>               |                                                      | <b>450</b>  | <b>17,27</b>      | <b>14,20</b> | <b>61,96</b>  | <b>448,30</b>                 |
| <b>Весь рацион питания:</b> |                                                      | <b>1515</b> | <b>54,63</b>      | <b>56,71</b> | <b>224,64</b> | <b>1647,01</b>                |

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    |
| 54,63   | 56,71 | 224,64   | 0,550        | 0,900 | 92,59 | 258,40 | 0,09 | 808,58                   | 986,22 | 270,51 | 15,92 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ №1

МБДОУ "ЦРР - детский сад № 78" г.о.Самара

## МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБДОУ "ЦРР - детский сад № 78"  
г.о.Самара

На 08.10.2026 (Четверг)



| № 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                        |
| 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      | 15,47             | 19,10   | 73,65         | 529,18                        |
| Второй завтрак       |                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 420                  | Кисломолочный напиток "Варенец"                   | 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 луком репчатым)  | 50       | 0,70              | 2,54    | 4,32          | 43,00                         |
| 95                   | Суп с рыбными консервами (сельдь)                 | 200      | 6,06              | 8,43    | 5,20          | 120,89                        |
| 303                  | Тефтели мясные в соусе томатном (х*)              | 80       | 7,60              | 12,50   | 13,80         | 110,00                        |
| 330                  | Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным      | 150      | 4,41              | 3,80    | 30,47         | 173,70                        |
| 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      | 24,23             | 28,07   | 109,42        | 701,52                        |
| Уплотненный полдник  |                                                   |          |                   |         |               |                               |
| 441                  | Ватрушка с творогом                               | 80       | 10,53             | 6,26    | 33,34         | 262,40                        |
| 100                  | Суп молочный с вермишелью                         | 200      | 5,75              | 5,21    | 18,84         | 145,00                        |
| 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      | 18,72             | 11,79   | 76,18         | 530,78                        |
| Весь рацион питания: |                                                   | 1815     | 63,18             | 61,70   | 274,65        | 1866,98                       |

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

| БЖУ, г |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|--------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|---------|--------|-------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| 63,18  | 61,70 | 274,65   | 0,750        | 1,190 | 31,73 | 243,29 | 3,40 | 858,49                   | 1198,42 | 243,23 | 24,89 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

*С.И.И.*



Михалев А.И.

Алферова А.С.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ №1

МБОУ г.о. САМАРА

## МЕНЮ

Возрастная категория: 1.5–3 лет

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ г.о. САМАРА

На 08.10.2026 (Четверг) МБОУ

ЦРР – детский  
сад № 75  
г.о. Самара

| № 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                        |
| 416                  | Какао с молоком и сахаром                         | 150      | 3,06              | 2,66    | 13,18        | 89,17                         |
| 1                    | Бутерброд с маслом сливочным                      | 30/10    | 2,45              | 7,55    | 14,62        | 136,00                        |
| Итого:               |                                                   | 370      | 13,56             | 17,42   | 65,10        | 472,03                        |
| Второй завтрак       |                                                   |          |                   |         |              |                               |
| 420                  | Кисломолочный напиток "Варенец"                   | 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 луком репчатым)  | 30       | 0,42              | 1,52    | 2,59         | 25,80                         |
| 95                   | Суп с рыбными консервами (сельдь)                 | 150      | 4,54              | 6,32    | 3,90         | 90,67                         |
| 303                  | Тефтели мясные в соусе томатном (х*)              | 80       | 7,60              | 12,50   | 13,80        | 110,00                        |
| 330                  | Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным      | 120      | 3,53              | 3,04    | 24,38        | 138,96                        |
| 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      | 19,99             | 23,96   | 85,18        | 549,96                        |
| Уплотненный полдник  |                                                   |          |                   |         |              |                               |
| 441                  | Ватрушка с творогом                               | 80       | 10,53             | 6,26    | 33,34        | 262,40                        |
| 100                  | Суп молочный с вермишелью                         | 180      | 5,18              | 4,69    | 16,96        | 130,50                        |
| 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      | 17,35             | 11,17   | 68,52        | 487,37                        |
| Весь рацион питания: |                                                   | 1525     | 55,66             | 55,29   | 234,20       | 1614,86                       |

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    |
| 55,66   | 55,29 | 234,20   | 0,610        | 1,050 | 22,12 | 221,48 | 3,40 | 745,07                   | 1027,94 | 206,61 | 19,61 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

Михалев А.И.

Алферова А.С.

МБДОУ "ЦРР - детский сад № 78" г.о.Самара

# МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

На 09.10.2026 (Пятница)

| № 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                        |
| 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      | 16,75             | 18,93   | 65,55         | 500,31                        |
| Второй завтрак       |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 412                  | Чай черный со свежей ягодой и сахаром              | 100      | 0,19              | 0,03    | 5,52          | 27,00                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                         | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40         | 55,50                         |
| Итого:               |                                                    | 115      | 2,05              | 0,27    | 16,92         | 82,50                         |
| Обед                 |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| 38                   | Салат овощной с яблоками и свеклой                 | 50       | 0,59              | 0,10    | 3,64          | 17,80                         |
| 88                   | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 200      | 2,15              | 2,27    | 13,71         | 84,00                         |
| 319                  | Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)              | 180      | 9,09              | 6,50    | 16,49         | 261,00                        |
| 394                  | Компот из кураги                                   | 200      | 0,43              | 0,02    | 27,10         | 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:               |                                                    | 700      | 17,28             | 9,67    | 88,80         | 616,73                        |
| Уплотненный полдник  |                                                    |          |                   |         |               |                               |
| —                    | Печенье                                            | 50       | 3,75              | 4,90    | 37,20         | 208,50                        |
| 277                  | Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (фг)      | 100      | 10,17             | 7,33    | 7,83          | 162,50                        |
| 331                  | Каша рисовая с маслом сливочным                    | 150      | 2,27              | 3,73    | 22,14         | 132,25                        |
| 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:               |                                                    | 545      | 18,69             | 16,28   | 91,87         | 639,25                        |
| Весь рацион питания: |                                                    | 1800     | 54,77             | 45,15   | 263,14        | 1838,79                       |

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    |
| 54,77   | 45,15 | 263,14   | 0,900        | 0,710 | 35,41 | 153,83 | 1,99 | 650,89                   | 991,72 | 267,60 | 11,17 |

Директор

Зав. производством

Михалев А.И.

Ахферова А.С.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ №1  
МБОУ г.о. САМАРА

## МЕНЮ

Возрастная категория: 1.5-3 лет

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель «МБОУ г.о. САМАРА»

На 09.10.2026 (Пятница)



| № 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 | 180      | 6,21              | 7,02    | 27,18        | 197,28                        |
| 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      | 15,27             | 17,48   | 58,54        | 453,11                        |
| Второй завтрак       |                                                    |          |                   |         |              |                               |
| 412                  | Чай черный со свежей ягодой и сахаром              | 100      | 0,19              | 0,03    | 5,52         | 27,00                         |
| 123                  | Гренки из пшеничного хлеба                         | 15       | 1,86              | 0,24    | 11,40        | 55,50                         |
| Итого:               |                                                    | 115      | 2,05              | 0,27    | 16,92        | 82,50                         |
| Обед                 |                                                    |          |                   |         |              |                               |
| 38                   | Салат овощной с яблоками и свеклой                 | 30       | 0,35              | 0,06    | 2,19         | 10,68                         |
| 88                   | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 150      | 1,61              | 1,70    | 10,28        | 63,00                         |
| 319                  | Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)              | 180      | 9,09              | 6,50    | 16,49        | 261,00                        |
| 394                  | Компот из кураги                                   | 150      | 0,32              | 0,02    | 20,32        | 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:               |                                                    | 560      | 14,94             | 8,84    | 68,97        | 519,21                        |
| Уплотненный полдник  |                                                    |          |                   |         |              |                               |
| —                    | Печенье                                            | 50       | 3,75              | 4,90    | 37,20        | 208,50                        |
| 277                  | Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (фг)      | 100      | 10,17             | 7,33    | 7,83         | 162,50                        |
| 331                  | Каша рисовая с маслом сливочным                    | 120      | 1,82              | 2,98    | 17,71        | 105,80                        |
| 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:               |                                                    | 470      | 17,43             | 15,43   | 80,95        | 578,55                        |
| Весь рацион питания: |                                                    | 1515     | 49,69             | 42,02   | 225,38       | 1633,37                       |

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   |
| 49,69   | 42,02 | 225,38   | 0,800        | 0,620 | 28,34 | 148,83 | 1,98 | 575,14                   | 896,73 | 242,01 | 9,79 |

Директор

Зав. производством

Шеф-повар



Михалев А.И.

Алферова А.С.

МБДОУ "ЦРР - детский сад № 78" г.о.Самара

# МЕНЮ

На 12.10.2026 (Понедельник)

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 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, г |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|--------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки  | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | 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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель «МБОУ 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)  | 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, гр |       |          | Витамины, мг |       |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------|-------|----------|--------------|-------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Белки   | Жиры  | Углеводы | В1           | В2    | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | 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



МЕДОУЧРЕЖДЕНИЕ «ЦРР» - детский сад № 78 г.о. Самара

# МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

На 13.10.2026 (Вторник)



| № техн. карты        | Наименование блюда                                                | Выход, г | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |                                                                   |          | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, 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                  | Запеканка 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

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

Михалев А.И.

Алферова А.С.