

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
МБДОУ «Детский сад № 97»
г.о. Самара
Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 06.04.2026 г. (3-4 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | |
|----------------|-------------------------------|---|------------------|-------|--------|----------------|-----------|-----|
| | | | Белк и | Жиры | Углево | Энергетическая | № рецепта | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 150 | 4,14 | 4,44 | 22,22 | 145,5 | 179 | |
| | Какао с молоком | 180 | 11,57 | 2,17 | 12,22 | 81,90 | 397 | |
| | Яйцо варёное | 20 | 2,56 | 2,32 | 0,60 | 31,74 | 36 | |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,63 | 10,10 | 10,23 | 123,5 | 1 | |
| ИТОГО | - | 375 | 17,34 | 16,71 | 45,37 | 350,9 | - | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 150 | 0,50 | - | 12,70 | 52,70 | 399 | |
| ИТОГО | - | 150 | 0,50 | - | 12,70 | 52,70 | 399 | |
| ОБЕД | Салат луковый с сол.огурцом | 40 | 0,62 | 2,12 | 3,57 | 36 | 29 | |
| | Суп гороховый | 180 | 3,48 | 3,98 | 10,43 | 113 | 82 | |
| | Суфле из отварных кур с рисом | 150 | 14,90 | 14,20 | 3,98 | 16,46 | 311 | |
| | Компот из изюма | 180 | 0,38 | 0,03 | 19,81 | 164,6 | 376 | |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 3,24 | 0,78 | 23,19 | 106 | 4 | |
| | ИТОГО | - | 590 | 23,44 | 18,43 | 59,22 | 30,57 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 150 | 33,29 | 4,76 | 179 | 84 | 248 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,51 | 34 | 392 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 49 | 02 | |
| | Булочка ванильная | 50 | 1,94 | 3,70 | 15,50 | 104 | 4 | |
| ИТОГО | - | 410 | 43,23 | 5,98 | 197 | 216 | - | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1525 | 92,04 | 49,32 | 247 | 1052 | - | |

Стоимость 211 руб. 45 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
МБДОУ «Детский сад № 97»
г.о. Самара
Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 06.04.2026 г. (3-4 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | |
|----------------|-------------------------------|---|------------------|-------|--------|----------------|-----------|-----|
| | | | Белк и | Жиры | Углево | Энергетическая | № рецепта | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 200 | 5,52 | 5,92 | 29,63 | 194 | 179 | |
| | Какао с молоком | 200 | 12,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 397 | |
| | Яйцо варёное | 20 | 2,56 | 2,32 | 0,60 | 31,74 | 36 | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,44 | 14,14 | 14,32 | 173 | 1 | |
| ИТОГО | - | 455 | 12,16 | 23,68 | 61,23 | 486 | - | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 150 | 0,50 | - | 12,70 | 52,70 | 399 | |
| ИТОГО | - | 150 | 0,50 | - | 12,70 | 52,70 | 399 | |
| ОБЕД | Салат луковый с сол.огурцом | 50 | 0,78 | 2,74 | 4,61 | 46 | 29 | |
| | Суп гороховый | 200 | 4,18 | 4,78 | 13,9 | 136 | 82 | |
| | Суфле из отварных кур с рисом | 150 | 17,2 | 16,4 | 4,60 | 190 | 311 | |
| | Компот из изюма | 200 | 0,45 | 0,04 | 23,78 | 102 | 376 | |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 | |
| | ИТОГО | - | 690 | 28,79 | 25,17 | 78,74 | 673 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 38,42 | 5,49 | 207 | 97 | 248 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 392 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 49 | 02 | |
| | Булочка ванильная | 50 | 3,24 | 6,16 | 25,84 | 174 | 4 | |
| ИТОГО | - | 490 | 50,28 | 8,85 | 226,9 | 241 | - | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1755 | 100,7 | 68,86 | 419,2 | 1752 | - | |

Стоимость 213 руб. 73 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 07.04.2026 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | № рецепта |
|---------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----|-----------|
| | | | Белк и | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | |
| ЗАВТРАК | Каша из смеси круп «Дружба» | 150 | 8,73 | 13,95 | 2,29 | 166 | 216 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,56 | 2,17 | 12,92 | 17 | 395 | |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,63 | 10,10 | 10,23 | 123,5 | 1 | |
| ИТОГО | - | 355 | 14,25 | 29,31 | 28,07 | 397,5 | - | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Йогурт | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95 | 401 | |
| ИТОГО | - | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95 | 401 | |
| ОБЕД | Салат из капусты квашенной | 40 | 0,72 | 2,32 | 3,67 | 40 | 19 | |
| | Рассольник «Ленинградский» | 180 | 1,08 | 3,28 | 7,96 | 69 | 19 | |
| | Жаркое домашнему | 150 | 6,57 | 4,69 | 11,91 | 222 | 302 | |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,45 | 0,0 | 26,17 | 102 | 408 | |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 3,02 | 0,73 | 21,64 | 99 | 4 | |
| | ИТОГО | - | 590 | 26,43 | 14,73 | 95,39 | 626 | - |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Пудинг творожный | 110 | 88,83 | 9,83 | 31,29 | 252 | 183 | |
| | Соус сметанный | 40 | 3,58 | 3,16 | 15,46 | 110 | 23 | |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 6,87 | 6,12 | 11,37 | 12,78 | 400 | |
| | Пряник | 50 | 3,29 | 2,13 | 31,51 | 159 | 458 | |
| | Хлеб с сыром | 30/12 | 2,64 | 3,38 | 7,97 | 68 | 2/7 | |
| ИТОГО | - | 422 | 15,18 | 16,42 | 77,02 | 538 | - | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1517 | 64,87 | 67,09 | 252 | 1869,2 | - | |

Стоимость 210 руб. коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 07.04.2026 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | | № рецепта |
|---------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----|-----------|
| | | | Белк и | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | |
| ЗАВТРАК | Каша из смеси круп «Дружба» | 200 | 11,64 | 18,6 | 3,05 | 221 | 216 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 119 | 397 | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,44 | 14,14 | 14,32 | 173 | 1 | |
| ИТОГО | - | 435 | 19,72 | 39,45 | 38,67 | 583 | - | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Йогурт | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95 | 401 | |
| ИТОГО | - | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95 | 401 | |
| ОБЕД | Салат из капусты квашенной | 50 | 0,88 | 2,94 | 4,81 | 51 | 19 | |
| | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 1,28 | 3,94 | 9,20 | 77 | 19 | |
| | Жаркое домашнему | 180 | 9,09 | 6,50 | 16,49 | 308 | 302 | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,45 | 0,0 | 26,17 | 102 | 408 | |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 | |
| | ИТОГО | - | 690 | 35,16 | 21,45 | 116,6 | 783 | - |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Пудинг творожный | 160 | 9,42 | 10,49 | 33,29 | 265 | 183 | |
| | Соус сметанный | 40 | 1,12 | 1,28 | 1,88 | 23,2 | 35 | |
| | Кисель из свежих ягод | 200 | 7,63 | 6,80 | 12,63 | 142 | 400 | |
| | Пряник | 50 | 3,29 | 2,13 | 31,51 | 159 | 458 | |
| | Хлеб с сыром | 40/17 | 3,54 | 4,45 | 9,46 | 92 | 2/7 | |
| ИТОГО | - | 507 | 13,11 | 15,01 | 66,90 | 474 | - | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1782 | 77,83 | 83,04 | 281 | 2184 | - | |

Стоимость 210 руб. 92 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

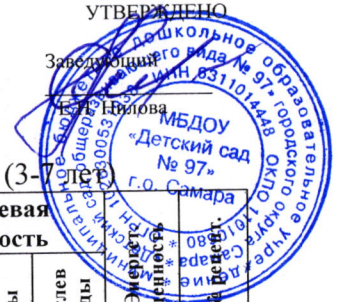


Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 08.04.2026 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|---------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------|-----------|
| | | | Белк и | Жиры | Углево | Энергет. ценность | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная | 150 | 11,41 | 7,35 | 17,66 | 182 | 237 |
| | Какао с молоком | 180 | 11,57 | 2,17 | 12,92 | 82 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 35/5 | 1,63 | 10,10 | 10,23 | 123,5 | 1 |
| ИТОГО | - | 365 | 24,61 | 19,62 | 40,81 | 387,5 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Ряженка | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95 | 401 |
| ИТОГО | - | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95 | 401 |
| ОБЕД | Суп картофельный | 180 | 11,60 | 3,25 | 3,16 | 57 | 67 |
| | Тефтели мясные из свинины | 60 | 8,08 | 8,27 | 8,45 | 141 | 282 |
| | Икра свекольная | 110 | 0,52 | 0,12 | 14,68 | 89,9 | 155 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,45 | 0,15 | 12,10 | 51 | 372 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 3,63 | 0,87 | 25,97 | 119 | 4 |
| ИТОГО | - | 570 | 27,64 | 41,04 | 64,49 | 465 | - |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Макаронник с маслом | 150 | 8,12 | 5,75 | 36,53 | 230 | 313 |
| | Чай с лимоном | 180 | 6,87 | 6,12 | 11,37 | 12,78 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,82 | 0,28 | 5,58 | 32,70 | 02 |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 1,94 | 3,28 | 27,33 | 112 | 05 |
| ИТОГО | - | 410 | 16,63 | 13,91 | 55,78 | 338 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1500 | 76,64 | 82,83 | 211,06 | 1566,07 | - |

Стоимость _____ 210 _____ руб _____ 46 _____ коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 08.04.2026 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|---------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------|-----------|
| | | | Белк и | Жиры | Углево | Энергет. ценность | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная | 200 | 15,21 | 9,80 | 23,55 | 243 | 237 |
| | Какао с молоком | 200 | 12,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,44 | 14,14 | 14,32 | 173 | 1 |
| ИТОГО | - | 435 | 22,27 | 29,06 | 56,91 | 557 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Ряженка | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95 | 401 |
| ИТОГО | - | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95 | 401 |
| ОБЕД | Суп картофельный | 200 | 13,92 | 3,90 | 3,79 | 68 | 67 |
| | Тефтели мясные из свинины | 70 | 9,43 | 9,65 | 9,86 | 164 | 282 |
| | Икра свекольная | 130 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,54 | 0,18 | 14,40 | 61 | 372 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 |
| ИТОГО | - | 660 | 33,63 | 21,16 | 83,82 | 615 | - |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Макаронник с маслом | 200 | 8,60 | 6,09 | 38,68 | 244 | 313 |
| | Чай с лимоном | 200 | 7,63 | 6,80 | 12,63 | 142 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 49 | 02 |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 3,23 | 4,10 | 34,16 | 187 | 05 |
| ИТОГО | - | 490 | 16,72 | 12,91 | 60,77 | 424 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1745 | 82,25 | 72,83 | 258,3 | 1957 | - |

Стоимость _____ 211 _____ руб _____ 26 _____ коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 09.04.2026 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|---------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | |
| ЗАВТРАК | Кулеш пшеничный молочный | 150 | 22,35 | 8,28 | 3,50 | 148 | 249 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,56 | 2,17 | 12,92 | 82 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,63 | 10,10 | 10,23 | 12,35 | 1 |
| ИТОГО | - | 355 | 26,54 | 20,55 | 26,65 | 244 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Яблоко свежее | 130 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 0,90 | 368 |
| ИТОГО | - | 130 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 0,90 | 368 |
| ОБЕД | Суп овощной | 180 | 2,82 | 2,37 | 11,91 | 77 | 80 |
| | Гуляш из отварного мяса говядины | 30/30 | 14,60 | 5,53 | 4,89 | 128 | 277 |
| | Гречка отварная с маслом | 110 | 7,28 | 5,19 | 33,73 | 208 | 313 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 66 | 398 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 |
| ИТОГО | - | 570 | 17,54 | 16 | 85,67 | 549 | - |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Запеканка из творога с морковью | 130 | 10,64 | 12,14 | 47,09 | 338 | 93 |
| | Соус сметанный | 40 | 3,58 | 3,16 | 15,46 | 110 | 18 |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,16 | 0,06 | 14,11 | 57 | 129 |
| | Хлеб с сыром | 20/13 | 2,61 | 3,28 | 6,97 | 68 | 2/4 |
| | Печенье | 50 | 2,11 | 2,4 | 16,66 | 97 | 474 |
| ИТОГО | - | 440 | 14,09 | 15,49 | 86,11 | 752 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1495 | 66,20 | 58,94 | 234,99 | 1798,89 | - |

Стоимость 212 руб 68 коп.

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова



Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 09.04.2026 г. (3-7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевая ценность | | | | № рецепт. |
|---------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | |
| ЗАВТРАК | Кулеш пшеничный молочный | 200 | 29,8 | 11,04 | 4,67 | 197 | 249 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,44 | 14,14 | 14,32 | 173 | 1 |
| ИТОГО | - | 435 | 45,09 | 27,59 | 33,35 | 461 | - |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Яблоко свежее | 130 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 0,90 | 368 |
| ИТОГО | - | 130 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 0,90 | 368 |
| ОБЕД | Суп овощной | 200 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 92 | 80 |
| | Гуляш из отварного мяса говядины | 35/35 | 19,61 | 7,73 | 5,89 | 168 | 277 |
| | Гречка отварная с маслом | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,68 | 244 | 313 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 4,54 | 1,09 | 32,46 | 149 | 4 |
| ИТОГО | - | 680 | 19,92 | 18,63 | 95,92 | 622,6 | - |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Запеканка из творога с морковью | 160 | 10,64 | 12,14 | 47,09 | 338 | 93 |
| | Соус молочный | 40 | 3,58 | 3,16 | 15,46 | 110 | 18 |
| | Кисель из свежих ягод | 200 | 0,18 | 0,07 | 15,68 | 63 | 129 |
| | Хлеб с сыром | 20/20 | 3,54 | 4,45 | 9,46 | 92 | 2/4 |
| | Печенье | 50 | 2,11 | 2,4 | 16,66 | 97 | 474 |
| ИТОГО | - | 490 | 18,52 | 21,9 | 83,84 | 607 | - |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | - | 1735 | 92,65 | 79,69 | 264,89 | 2038,65 | - |

Стоимость 212 руб 98 коп.