

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБЛ *Свищева Н.И.*



МЕНЮ

Дата 3.06 2024 г

Категория: Сал (с 3 до 7 лет)
Меню на 1 неделю понедельник

Присм пищи, наименование блюда	Вых од блю да (г)	Эн.ц (кка л)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша манная	180	229	8	9	29	0,11	2	58	0,5	199,2	171	27,8	0,5
Какао с молоком	200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Яйцо вареное	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Огурец соленый	50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9
Суп крестьянский со сметаной	172/8	86	2	2,5	14,3	0,2	5,2	0	0	20,3	66,8	26	0,9
Плов с курицей	150	304	16	14,7	26,7	0,1	0,4	147,9	0	43	359,7	41,5	3,3
Компот из сухих фруктов	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
Полдник													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из шиповника	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5
Ужин													
Рыба, тушенная с овощами	80	92	9	4,8	2,7	0	2,4	4,9	0	27	165	31,6	0,5
Макаронные изделия отварные	150	171	5,6	4	27,2	0	0	20	0	11,1	47	8	0,8
Чай полусладкий	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
Всего за день	1890	2061	62,8	65,6	276,3	2,21	125,3	272,8	0,5	585,9	1053	223,4	24,9

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ №240/3 «Самара»
Свищева Н.И.



МЕНЮ

Дата

3.08

20 24 г

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вых од блю да (г)	Эн.ц (кка л)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша манная	150	193	7	7	25	0,1	2	47	0,4	195,1	157,2	25,5	0,4
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Яйцо вареное	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Огурец соленый	30	23	0,5	0	2,4	0	2,4	0	0	8,3	0	0	0,3
Суп крестьянский со сметаной	143/7	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22,6	0,8
Плов с курицей	110	223	11,7	10,8	19,6	0,1	0,3	108	0	32	263,8	30,4	2,4
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Поддник													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
Ужин													
Рыба, тушенная с овощами	60	69	7	3,6	2,0	0	1,8	3,7	0	20	124	23,7	0,4
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7
Чай полусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1560	1839	52,1	56,3	239,7	1,9	106,7	214	0,4	528,6	852	163,3	20,8