

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

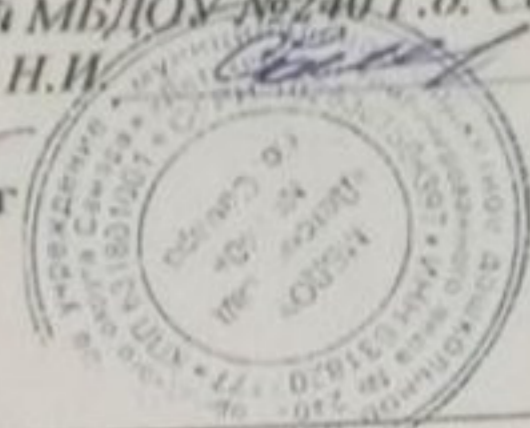
Заведующий МБДОУ №240 Г.о. Самара  
Свищева Н.И.

**МЕНЮ**

Дата

12.02

2025 г



Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
Меню на 2 неделю среда

| Прием<br>наименование блюда                  | Выход<br>блюда<br>(г) | Эн.<br>ц<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |             |              | Витамины, мг |             |              |            | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|--|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|  |                       |                    | Б                       | Ж           | У            | В1           | С           | А            | Е          | Са                       | Р             | Mg           | Fe           |
| <b>Завтрак</b>                               |                       |                    |                         |             |              |              |             |              |            |                          |               |              |              |
| Суп молочный с крупой (геркулес)             | 180                   | 157                | 6                       | 7           | 18           | 0,14         | 2           | 42           | 0,1        | 207,4                    | 193,8         | 47,8         | 1            |
| Чай с лимоном                                | 200                   | 41                 | 0,1                     | 0           | 10           | 0            | 2,6         | 0            | 0          | 3                        | 1,7           | 0,9          | 0            |
| Бутерброд с маслом                           | 15/5                  | 136                | 2,4                     | 7,5         | 14,6         | 0            | 0           | 20           | 0          | 9,3                      | 11,2          | 2,1          | 0,6          |
| <b>Второй завтрак</b>                        |                       |                    |                         |             |              |              |             |              |            |                          |               |              |              |
| Кисломолочный напиток                        | 100                   | 101                | 5                       | 4           | 8            | 0            | 0           | 39,9         | 0          | 247                      | 183,4         | 27,3         | 0,2          |
| <b>Обед</b>                                  |                       |                    |                         |             |              |              |             |              |            |                          |               |              |              |
| Икра свекольная                              | 50                    | 26                 | 0,4                     | 1           | 2,2          | 0            | 8,4         | 0            | 0          | 13,3                     | 10,1          | 5,4          | 0,2          |
| Суп с клецками                               | 173/7                 | 70                 | 1,6                     | 2,6         | 9,7          | 0            | 4,6         | 15,7         | 0          | 34,2                     | 65,3          | 20,0         | 0,8          |
| Гуляш из отварного мяса                      | 70                    | 185                | 12                      | 9           | 12,3         | 0,6          | 0,2         | 25           | 0          | 34                       | 178           | 22,2         | 1            |
| Каша рассыпчатая (греча)                     | 130                   | 243                | 8,6                     | 6,9         | 38,8         | 0,3          | 0           | 20,2         | 0          | 16,6                     | 210,7         | 140,1        | 4,7          |
| 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          |
| <b>Уплотнительный полдник</b>                |                       |                    |                         |             |              |              |             |              |            |                          |               |              |              |
| Кондитерское изделие                         | 50                    | 170                | 3,5                     | 5,2         | 10,7         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0                        | 0             | 0            | 0            |
| Макаронные изделия отварные                  | 170                   | 171                | 6                       | 4,3         | 27,9         | 0            | 0           | 20           | 0          | 11,7                     | 47,7          | 8,4          | 0,85         |
| Икра кабачковая (промышленного производства) | 50                    | 28                 | 0,4                     | 1,8         | 2            | 0            | 2           | 0            | 0          | 10                       | 12,2          | 7            | 0,5          |
| Биточки рубленные из птицы                   | 70                    | 185                | 12                      | 9           | 11,3         | 0,6          | 0,1         | 22           | 0          | 33                       | 178           | 22,2         | 1,7          |
| Чай с фруктовым соком                        | 200                   | 38                 | 0                       | 0           | 9            | 0            | 0,3         | 0            | 0          | 0,3                      | 0,1           | 0,9          | 0            |
| Хлеб пшеничный                               | 30                    | 70                 | 2,3                     | 0,3         | 14,5         | 0            | 0           | 0            | 0          | 6                        | 19,5          | 14,2         | 0,6          |
| <b>Всего за день</b>                         | <b>1780</b>           | <b>1831</b>        | <b>63,8</b>             | <b>57,9</b> | <b>254,3</b> | <b>2,04</b>  | <b>20,9</b> | <b>204,8</b> | <b>0,1</b> | <b>654,8</b>             | <b>1171,8</b> | <b>343,7</b> | <b>28,16</b> |