

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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



МЕНЮ

Дата 15.01

2025г

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

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда (г) | Эн. ц (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 100 | 101 | 5 | 4 | 8 | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 247 | 183,4 | 27,3 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Всего за день | 1780 | 1831 | 63,8 | 57,9 | 254,3 | 2,04 | 20,9 | 204,8 | 0,1 | 654,8 | 1171,8 | 343,7 | 28,16 |