

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ

Дата 18.11 2024 г



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

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
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Второй завтрак</b>													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
<b>Обед</b>													
Огурец соленый	50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	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
<b>Уплотнённый полдник</b>													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Рыба, тушеная 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
<b>Всего за день</b>	<b>1690</b>	<b>1980</b>	<b>62,2</b>	<b>65,6</b>	<b>257,7</b>	<b>2,21</b>	<b>34,3</b>	<b>272,8</b>	<b>0,5</b>	<b>574,8</b>	<b>1049,4</b>	<b>219,8</b>	<b>24,4</b>