

СТОИМОСТЬ ДНЯ-210руб

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

МЕНЮ

Дата 22.04

20 25 г

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)
Меню на 2 неделю вторник

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														
Каша манная «Солнышко»	150	197	7	7	26	0,1	3	287	0,5		189	163,8	30,1	0,5
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
Сыр (порциями)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0		0	0	0	0
Второй завтрак														
Плоды и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0		26	22	16,8	3,2
Обед														
Салат из кукурузы консервированной	30	13	0,1	1,1	0,5	0	3,4	0	0		4,8	0	0	0,1
Солянка «Домашняя» с мясными продуктами	144 /6	117	5,7	5,6	9,5	0,1	6	18	0		24,4	107,2	29,2	0,7
Котлеты рубленные из птицы	50	132	8,8	6,7	9,8	0,4	0	17,9	0		28,8	174,5	18,9	1,2
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0		9,6	40,8	7,2	0,7
Соус сметанный с томатом	30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0		18,7	15,2	2,3	0,3
Компот из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1		12,1	9,5	8,2	0,1
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
Уплотнённый полдник														
Булочка "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0		0	0	0	0
Кулеш из круп молочный (пшеничный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2		209,9	219,7	62,8	1,5
Кисель	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2		14,6	11,4	9,8	0,1
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	1535	1715	68,8	54,2	243,4	1,18	26,5	437,6	1		674,9	924,8	232,3	10,9