

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

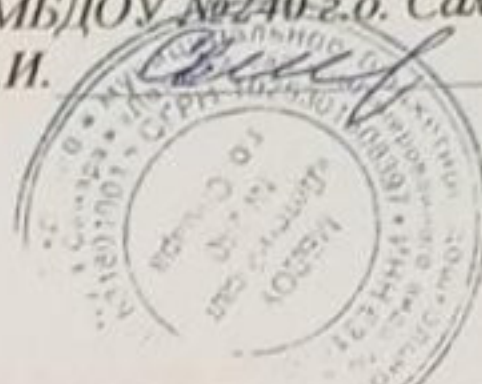
Заведующий МБДОУ №240 г.о. Самара  
Свищева Н.И.

**МЕНЮ**

Дата

23.07

2015 г



Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

| Прием пищи, наименование блюда    | Выход блюда (г) | Эн. Ц. (к кал) | Пищевые вещества (г) |      |      | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |       |        |       |      |  |
|-----------------------------------|-----------------|----------------|----------------------|------|------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|------|--|
|                                   |                 |                | Б                    | Ж    | У    | В1           | С     | А     | Е                        | Са    | Р      | Mg    | Fe   |  |
| <b>Завтрак</b>                    |                 |                |                      |      |      |              |       |       |                          |       |        |       |      |  |
| Каша из круп вязкая (пшеничная)   | 180             | 219            | 8                    | 9    | 26   | 0,19         | 2     | 58    | 0,2                      | 199,2 | 221,4  | 67,4  | 1,6  |  |
| 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  |  |
| Сыр (порциями)                    | 15              | 80             | 16,2                 | 7,1  | 12,4 | 0            | 0     | 0     | 0                        | 0     | 0      | 0     | 0    |  |
| <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>                       |                 |                |                      |      |      |              |       |       |                          |       |        |       |      |  |
| Салат из фасоли консервированной  | 50              | 20             | 0,2                  | 1,8  | 0,7  | 0            | 2,5   | 0     | 0                        | 5     | 7,8    | 4     | 0,1  |  |
| Свекольник                        | 175/5           | 70             | 1,6                  | 2,6  | 9,7  | 0            | 4,6   | 15,7  | 0                        | 34,2  | 65,3   | 20    | 0,8  |  |
| Голубцы с сметаной                | 150             | 185            | 10                   | 7    | 12   | 0,8          | 1,2   | 22    | 0                        | 28    | 128    | 22    | 1,7  |  |
| Напиток из плодов шиповника       | 180             | 79             | 0,6                  | 0    | 18   | 0            | 90    | 0     | 0                        | 11    | 3      | 3     | 0,5  |  |
| 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>Уплотненный подник</b>         |                 |                |                      |      |      |              |       |       |                          |       |        |       |      |  |
| Пирожок «Рыбка»                   | 50              | 141            | 19                   | 5,4  | 3,8  | 0,1          | 0,4   | 0     | 0                        | 66,6  | 0      | 0     | 1,5  |  |
| Суп молочный с крупой (гречневая) | 220             | 209            | 8                    | 9    | 23   | 0,18         | 3     | 58    | 0,2                      | 245,3 | 239,1  | 62,5  | 1,3  |  |
| 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>              | 1655            | 1577           | 81,5                 | 57,3 | 192  | 1,63         | 105,4 | 235,6 | 0,4                      | 999,2 | 1039,1 | 267,5 | 10,8 |  |