

СТОИМОСТЬ ДНЯ <sup>240</sup> рубЗаведующий МБДОУ №240 Г.о. Самара  
Свищева Н.И.МЕНЮ

Дата

23-04

2025 г.

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю среда

| Прием<br>наименование блюда                        | Вы<br>ход<br>блю<br>да<br>(г) | Эн.<br>ц<br>(кка<br>л) | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Витамины, мг |      |       |     | Минеральные вещества, мг |        |       |           |
|----------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------------|------|-------|--------------|------|-------|-----|--------------------------|--------|-------|-----------|
|                                                    |                               |                        | Б                       | Ж    | У     | В1           | С    | А     | Е   | Са                       | Р      | Mg    | Fe        |
| Завтрак                                            |                               |                        |                         |      |       |              |      |       |     |                          |        |       |           |
| Суп молочный с крупой<br>(геркулес)                | 180                           | 157                    | 6                       | 7    | 18    | 0,1<br>4     | 2    | 42    | 0,1 | 207,<br>4                | 193,8  | 47,8  | 1         |
| Чай с лимоном                                      | 20<br>0                       | 41                     | 0,1                     | 0    | 10    | 0            | 2,6  | 0     | 0   | 3                        | 1,7    | 0,9   | 0         |
| Бутерброд с маслом                                 | 15/<br>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                           | 10<br>1                | 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<br>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<br>отварные                     | 170                           | 171                    | 6                       | 4,3  | 27,9  | 0            | 0    | 20    | 0   | 11,7                     | 47,7   | 8,4   | 0,85      |
| Икра кабачковая<br>(промышленного<br>производства) | 50                            | 28                     | 0,4                     | 1,8  | 2     | 0            | 2    | 0     | 0   | 10                       | 12,2   | 7     | 0,5       |
| Биточки рубленные из<br>птицы                      | 70                            | 185                    | 12                      | 9    | 11,3  | 0,6          | 0,1  | 22    | 0   | 33                       | 178    | 22,2  | 1,7       |
| Чай с фруктовым соком                              | 20<br>0                       | 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 | 28,1<br>6 |