

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ №240-1.о. Самара  
Свищева Н.И.



**МЕНЮ**

Дата 24.01 2025 г

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)  
Меню на 1 неделю пятница

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 молочная жидкая «Геркулес»	150	212	8	9	25	0,21	2	47	0,5	199,9	240,6	55,8	1,3	
Чай с лимоном	180	34	0,1	0	8	0	2,1	0	0	2,9	1,4	0,8	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	
<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>														
Винегрет	30	17	0,2	1,2	1,9	0,1	1,8	0	0	7	10,6	4,9	0,3	
Щи из свежей или квашеной капусты	144/6	65	1,4	4,0	5,9	0	9,2	5,8	0	40,6	45,7	20,2	1,6	
Запеканка из вермишели с фаршем	100	235	13,3	6,6	31,3	0,1	4,8	348,9	22,9	22,8	230	28,9	4,9	
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5	
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	
<b>Уплотнительный подник</b>														
Венгерка с творогом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6	
Кулеш из круп молочный (кукурузный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5	
Чай полусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0	
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5	
<b>Всего за день</b>	<b>1410</b>	<b>119</b>	<b>42,5</b>	<b>39,2</b>	<b>224,4</b>	<b>1,39</b>	<b>30,2</b>	<b>477,5</b>	<b>23,6</b>	<b>575,2</b>	<b>893,8</b>	<b>211,3</b>	<b>24,2</b>	