

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

**МЕНЮ**

Дата 24.02 2025 г

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
Меню на 2 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          | Ca                       | P             | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b>                                 |                 |               |                      |              |               |              |             |              |            |                          |               |              |             |
| Омлет натуральный с маслом                     | 130             | 190           | 13                   | 14,1         | 2,5           | 0,1          | 0,3         | 222          | 0          | 63                       | 328           | 33           | 3,2         |
| Салат из горошка зеленого консервированного    | 50              | 25            | 0,8                  | 0,5          | 1             | 0            | 2,3         | 0,1          | 1,1        | 9                        | 68            | 15           | 0,3         |
| Чай с молоком                                  | 200             | 89            | 2,6                  | 2,3          | 14            | 0            | 1,2         | 18,4         | 0          | 111                      | 83            | 12           | 0,9         |
| Бутерброд с маслом                             | 15/5            | 136           | 2,4                  | 7,5          | 14,6          | 0            | 0           | 20           | 0          | 9,3                      | 11,2          | 2,1          | 0,6         |
| Сок фруктовый                                  | 100             | 105           | 1                    | 0            | 25            | 0,4          | 8           | 0            | 0          | 39                       | 35,9          | 19,5         | 0,4         |
| <b>Обед</b>                                    |                 |               |                      |              |               |              |             |              |            |                          |               |              |             |
| Огурец соленный                                | 50              | 28            | 0,8                  | 0            | 2,6           | 0,1          | 2,9         | 0            | 0          | 8,8                      | 0             | 0            | 0,9         |
| Суп «Полевой»                                  | 180             | 86            | 2                    | 2            | 14,9          | 0,1          | 5,2         | 0            | 0          | 20,1                     | 66,8          | 26,4         | 0,9         |
| Тефтели из птицы «Ежики»                       | 70              | 159           | 8                    | 9            | 10            | 0,5          | 0,4         | 32,          | 0          | 45,5                     | 175,4         | 21           | 1,4         |
| 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         |
| Капуста тушеная                                | 150             | 220           | 3,3                  | 14           | 19,1          | 0,9          | 11,7        | 0            | 0          | 43,5                     | 0             | 0            | 1           |
| 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>                     |                 |               |                      |              |               |              |             |              |            |                          |               |              |             |
| Гренки с сыром                                 | 50              | 224           | 7,92                 | 8,01         | 29,96         | 0            | 0           | 20           | 0          | 9,3                      | 11,2          | 2,1          | 0,6         |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 220             | 265           | 9,4                  | 10,4         | 33,2          | 0,1          | 2,5         | 57           | 0          | 242,9                    | 275           | 67,2         | 1,1         |
| Чай с сахаром                                  | 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>1740</b>     | <b>1889</b>   | <b>59,16</b>         | <b>70,01</b> | <b>240,66</b> | <b>2,6</b>   | <b>35,2</b> | <b>377,9</b> | <b>1,1</b> | <b>657,8</b>             | <b>1149,3</b> | <b>220,5</b> | <b>26,9</b> |