СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 24.03 2025 г

Категория: **Ясли (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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Омлет натуральный с маслом	120	175	12,9	13,9	2,1	0,1	0,2	214,8	0	58,8	303	30	3
Салат из горошка зеленого консервированного	30	15	0,7	0,4	1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41	9,4	0,1
Чай с молоком	180	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19, 5	0,4
Обед													
Огурец соленый	30	23	0,5	0	2,4	0	2,4	0	0	8,3	0	0	0,3
Суп «Полевой»	150	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22	0,8
Тефтели из птицы «Ежики»	50	113	5,8	7	8	0,1	0,2	22,8	0	36,6	175	18	1,1
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	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
Уплотнённый полдник													
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	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
Всего за день	1540	1770	54,02	66,71	219,46	2	32,6	356,9	0,6	606	1051,8	192,3	22,9