СТОИМОСТЬ ДНЯ- 249руб

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

МЕНЮ Дата 26.05 20 25 г

Категория: **Ясли (с 3 до 7 лет)**
Меню на 1 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
Завтрак													
Каша манная	150	193	7	7	25	0,1	2	47	0,4	195,1	157,2	25,5	0,4
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Яйцо вареное	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1
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 картофельный с макаронными изделиями	150	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22,6	0,8
Плов с курицей	110	223	11,7	10,8	19,6	0,1	0,3	108	0	32	263,8	30,4	2,4
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													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
Рыба, тушенная с овощами	60	69	7	3,6	2,0	0	1,8	3,7	0	20	124	23,7	0,4
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7
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
Всего за день	1410	1773	51,6	56,3	224,7	1,9	31,7	214	0,4	519,4	849,5	160,8	20,4