

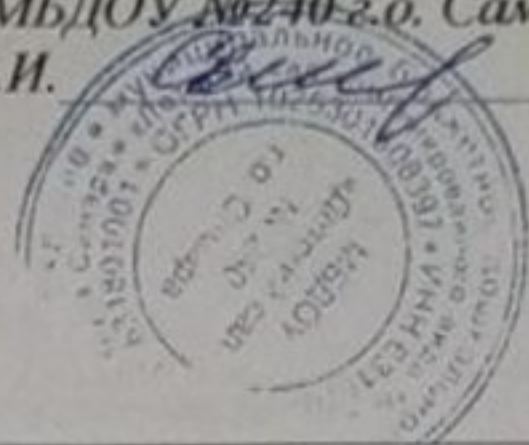
СТОИМОСТЬ ДНЯ 210 руб

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

**МЕНЮ**

Дата 28 05 2015 г

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
Меню на 1 неделю четверг



| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда   | Выход<br>д<br>блюда<br>(г) | Эн.<br>Ц.(к<br>кал) | Пищевые вещества (г) |      |      | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |       |        |       |      |
|----------------------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|------|------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|------|
|                                        |                            |                     | Б                    | Ж    | У    | В1           | С     | А     | Е                        | Са    | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b>                         |                            |                     |                      |      |      |              |       |       |                          |       |        |       |      |
| Каша из круп<br>вязкая<br>(пшеничная)  | 180                        | 219                 | 8                    | 9    | 26   | 0,1<br>9     | 2     | 58    | 0,2                      | 199,2 | 221,4  | 67,4  | 1,6  |
| Какао с<br>молоком                     | 200                        | 107                 | 4                    | 3    | 15,8 | 0            | 1,4   | 22,0  | 0                        | 135,9 | 113,2  | 23,9  | 0,5  |
| Бутерброд с<br>маслом                  | 15/5                       | 136                 | 2,4                  | 7,5  | 14,6 | 0            | 0     | 20    | 0                        | 9,3   | 11,2   | 2,1   | 0,6  |
| Сыр<br>(порциями)                      | 15                         | 80                  | 16,2                 | 7,1  | 12,4 | 0            | 0     | 0     | 0                        | 0     | 0      | 0     | 0    |
| <b>Второй завтрак</b>                  |                            |                     |                      |      |      |              |       |       |                          |       |        |       |      |
| Кисломолочный<br>напиток               | 100                        | 101                 | 5                    | 4    | 8    | 0            | 0     | 39,9  | 0                        | 247   | 183,4  | 27,3  | 0,2  |
| <b>Обед</b>                            |                            |                     |                      |      |      |              |       |       |                          |       |        |       |      |
| Салат из<br>фасоли<br>консервированной | 50                         | 20                  | 0,2                  | 1,8  | 0,7  | 0            | 2,5   | 0     | 0                        | 5     | 7,8    | 4     | 0,1  |
| Свекольник                             | 175/5                      | 70                  | 1,6                  | 2,6  | 9,7  | 0            | 4,6   | 15,7  | 0                        | 34,2  | 65,3   | 20    | 0,8  |
| Голубцы с<br>ленивые сметаной          | 150                        | 185                 | 10                   | 7    | 12   | 0,8          | 1,2   | 22    | 0                        | 28    | 128    | 22    | 1,7  |
| Напиток из<br>плодов шиповника         | 180                        | 79                  | 0,6                  | 0    | 18   | 0            | 90    | 0     | 0                        | 11    | 3      | 3     | 0,5  |
| 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<br/>подник</b>          |                            |                     |                      |      |      |              |       |       |                          |       |        |       |      |
| Пирожок<br>«Рыбка»                     | 50                         | 141                 | 19                   | 5,4  | 3,8  | 0,1          | 0,4   | 0     | 0                        | 66,6  | 0      | 0     | 1,5  |
| Суп молочный с<br>крупой (гречневая)   | 220                        | 209                 | 8                    | 9    | 23   | 0,1<br>8     | 3     | 58    | 0,2                      | 245,3 | 239,1  | 62,5  | 1,3  |
| Чай с<br>фруктовым соком               | 200                        | 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  |
| <b>Всего за день</b>                   | 1655                       | 1577                | 81,5                 | 57,3 | 192  | 1,63         | 105,4 | 235,6 | 0,4                      | 999,2 | 1039,1 | 267,5 | 10,8 |