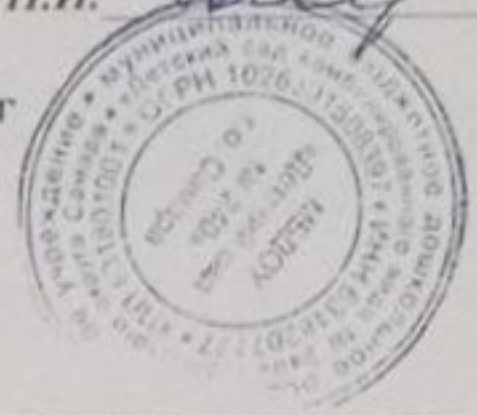


СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

**МЕНЮ**

Дата 28.12 2024 г.



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

| Присм 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 манная                              | 180             | 229         | 8                    | 9           | 29           | 0,11         | 2           | 58           | 0,5        | 199,2                    | 171           | 27,8         | 0,5         |
| Какао с молоком                          | 200             | 107         | 4                    | 3           | 15,8         | 0            | 1,4         | 22,0         | 0          | 135,9                    | 113,2         | 23,9         | 0,5         |
| 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           |
| <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>                              |                 |             |                      |             |              |              |             |              |            |                          |               |              |             |
| Огурец соленый                           | 50              | 28          | 0,8                  | 0           | 2,6          | 0,1          | 2,9         | 0            | 0          | 8,8                      | 0             | 0            | 0,9         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 86          | 2                    | 2,5         | 14,3         | 0,2          | 5,2         | 0            | 0          | 20,3                     | 66,8          | 26           | 0,9         |
| Плов с курицей                           | 150             | 304         | 16                   | 14,7        | 26,7         | 0,1          | 0,4         | 147,9        | 0          | 43                       | 359,7         | 41,5         | 3,3         |
| 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>               |                 |             |                      |             |              |              |             |              |            |                          |               |              |             |
| Кондитерское изделие                     | 50              | 170         | 3,5                  | 5,2         | 10,7         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0                        | 0             | 0            | 0           |
| Рыба, тушеная с овощами                  | 80              | 92          | 9                    | 4,8         | 2,7          | 0            | 2,4         | 4,9          | 0          | 27                       | 165           | 31,6         | 0,5         |
| Макаронные изделия отварные              | 150             | 171         | 5,6                  | 4           | 27,2         | 0            | 0           | 20           | 0          | 11,1                     | 47            | 8            | 0,8         |
| Чай полусладкий                          | 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>1690</b>     | <b>1980</b> | <b>62,2</b>          | <b>65,6</b> | <b>257,7</b> | <b>2,21</b>  | <b>34,3</b> | <b>272,8</b> | <b>0,5</b> | <b>574,8</b>             | <b>1049,4</b> | <b>219,8</b> | <b>24,4</b> |