

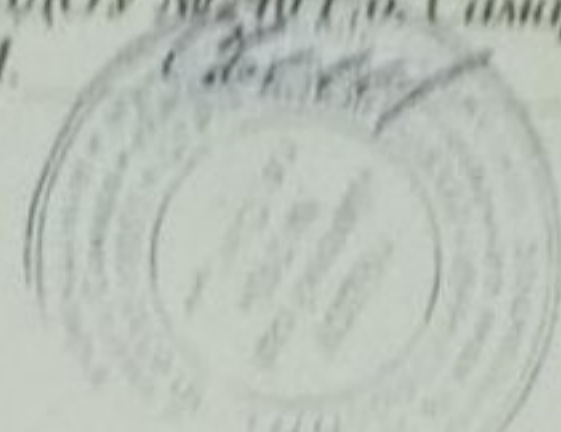
СТОИМОСТЬ ДНЯ - 179 руб

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

МЕНЮ

Дата 28.10.

2011 г

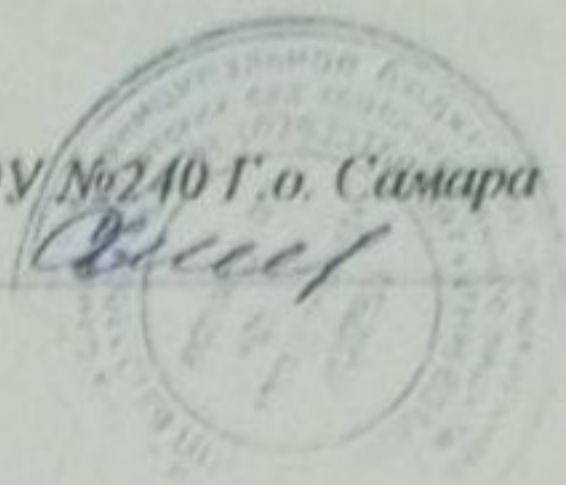


Категория: Дети (с 3 до 7 лет)
Меню на 2 недели понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Пых од блю да (г)	Эн. Ц (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	В	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Омлет натуральный с маслом	120	175	12,9	13,9	2,1	0,1	0,2	214,8	0	58,8	30,1	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	135	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

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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



МЕНЮ

Дата 29.10 2020 г

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)
Меню на 2 неделю вторник

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	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша манная «Солнышко»	150	197	7	7	26	0,1	3	287	0,5	189	163,8	30,1	0,5	
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	
Сыр (порциями)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Второй завтрак														
Фрукты и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2	
Обед														
Салат из кукурузы консервированной	30	13	0,1	1,1	0,5	0	3,4	0	0	4,8	0	0	0,1	
Солянка «Домашняя» с мясными продуктами	144/6	117	5,7	5,6	9,5	0,1	6	18	0	24,4	107,2	29,2	0,7	
Котлеты рубленые из птицы	50	132	8,8	6,7	9,8	0,4	0	17,9	0	28,8	174,5	18,9	1,2	
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7	
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	
Компот из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1	12,1	9,5	8,2	0,1	
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														
Булочка "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кулеш из круп молочный (пшеничный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5	
Кисель	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1	
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	1535	1715	68,8	54,2	243,4	1,18	26,5	437,6	1	674,9	924,8	232,3	10,9	