

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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



МЕНЮ

Дата 10 октября 2024 г

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

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда (г) | Эн. Ц. (к кал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--|-----------------|----------------|----------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из круп вязкая (пшениная) | 180 | 219 | 8 | 9 | 26 | 0,19 | 2 | 58 | 0,2 | 199,2 | 221,4 | 67,4 | 1,6 | |
| 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 | |
| Сыр (порциями) | 15 | 80 | 16,2 | 7,1 | 12,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 100 | 101 | 5 | 4 | 8 | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 247 | 183,4 | 27,3 | 0,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с репчатым луком | 50 | 20 | 0,2 | 1,8 | 0,7 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 5 | 7,8 | 4 | 0,1 | |
| Свекльник | 175/5 | 70 | 1,6 | 2,6 | 9,7 | 0 | 4,6 | 15,7 | 0 | 34,2 | 65,3 | 20 | 0,8 | |
| Голубцы ленивые со сметаной | 150 | 185 | 10 | 7 | 12 | 0,8 | 1,2 | 22 | 0 | 28 | 128 | 22 | 1,7 | |
| Напиток из 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 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок «Рыбка» | 50 | 141 | 19 | 5,4 | 3,8 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0 | 66,6 | 0 | 0 | 1,5 | |
| Суп молочный с крупой (гречневая) | 220 | 209 | 8 | 9 | 23 | 0,18 | 3 | 58 | 0,2 | 245,3 | 239,1 | 62,5 | 1,3 | |
| Чай с 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 | |
| Всего за день | 1655 | 1577 | 81,5 | 57,3 | 192 | 1,63 | 105,4 | 235,6 | 0,4 | 999,2 | 1039,1 | 267,5 | 10,8 | |