

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МН ДОУ №240 г.о. Самара  
Свищева Н.И.



МЕНЮ

Дата 12.12

20 22 г

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
Меню на 2 недели 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша манная «Солнышко»	180	234	8	9	30	0,11	3	338	0,6	203	178,7	33,1	0,6
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
<b>Второй завтрак</b>													
Плоды и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2
<b>Обед</b>													
Салат из кукурузы консервированной	50	21	0,2	1,8	0,9	0	5,7	0	0	8	0	0	0,2
Щи по-уральски с крупой (рисовой) и со сметаной	173/7	134	6,8	6,7	11,4	0,1	7,2	21,6	0	29,3	128,7	35,1	0,9
Котлеты рубленные из птицы	70	185	12	9	11,3	0,6	0,1	22	0	33	178	22,2	1,7
Макаронные изделия отварные	150	171	5,6	4	27,2	0	0	20	0	11,1	47	8	0,8
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	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1
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>Полдник</b>													
Булочка "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с фруктовым соком	200	38	0	0	9	0	0,3	0	0	0,3	0,1	0,9	0
<b>Ужин</b>													
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	200	98	0	0	24	0	22	0	0	10	12	6	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>2135</b>	<b>2134</b>	<b>90,3</b>	<b>76,3</b>	<b>282,6</b>	<b>1,49</b>	<b>53,4</b>	<b>725,1</b>	<b>2,1</b>	<b>798,5</b>	<b>1399,8</b>	<b>305,4</b>	<b>15,9</b>