СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 14.12. 2023 г

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн.ц (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из круп вязкая (кукурузная)	180	219	8	9	26	0,19	2	58	0,2	199,2	221,4	67,4	1,6
Кофейный напиток с молоком	200	91	2,8	2,4	14,3	0	1,1	18	0	110	83	12	0
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													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19, 5	0,4
Обед													
Салат из соленых огурцов с консервированным горошком	50	21	0,2	1,8	0,9	0	5	0	0	6,3	0	0	0,2
Борщ с фасолью со сметаной	172/8	95	2,8	4	11,6	0	5	0	0	44,2	87,6	31,9	1,5
Печень говяжья по-строгановски	80	189	12,7	9,7	12,8	0,8	0,2	25,7	0	34	178,2	22,7	1,7
Пюре картофельное	150	137	3	4,8	20	0,2	18,1	25	0	47	122	42,4	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
Полдник													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот из сухих фруктов	200	102	0,4	0	24,9	0,4	0,8	0	0	20,4	13,8	5,4	13,8
Ужин													
Котлеты рыбные любительские	80	107	10	3	7	0,4	0,3	20,5	0	53	144	40	0,7
Каша рассыпчатая (ячневая)	130	243	8,6	6,9	38,8	0,3	0	20,2	0	16,6	210,7	140,1	4,7
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
Всего за день	2105	2219	92,5	76,9	286,5	2,79	133,1	409,5	1,3	679,7	1573,4	449,4	32,9