СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ № 340 г.о. Самара
Свищева Н.И.

МЕНЮ Дата 16.07 2024 г

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

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													
Суп молочный с макаронными изделиями	180	151	6	6	18	0,09	2	38	0,3	183,3	149,2	33,2	0,4
Чай с лимоном	200	41	0,1	0	10	0	2,6	0	0	3	1,7	0,9	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													
Плоды и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2
Обед													
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	10	12,2	7	0,5
Суп картофельный с горохом	173/7	107	4,3	4,2	13	0,2	4,6	0	0	33,2	80,1	32,2	0,6
Пюре картофельное	150	137	3	4,8	20	0,2	18,1	25	0	47	122	42,4	1,7
Куриные колобки со сметанным соусом	70/30	224	13	12,8	13,7	0,9	0,7	111,7	0	51,6	256,7	29,7	2,8
Компот из свежезамороженных 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
Полдник													
Булочка «Самарская» с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	200	126	6	7	10	0	3	46	0	252	189	29	0,2
Ужин													
Каша из круп вязкая (рисовая)	200	259	9	12	30	0,22	2	71	0,3	224,7	252,7	77,7	1,9
Чай с сахаром	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Бутерброды с джемом или повидлом	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0,8
Всего за день	1975	1898	74,3	71,1	258,4	2,01	44,1	311,7	0,8	877,3	1155,3	301	14,2