

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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



**МЕНЮ**

Дата 17.07. 2024 г

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

| Присм<br>наименование блюда            | Вы<br>ход<br>бл<br>юда<br>(г) | Эн.<br>Ц.<br>(ккал<br>) | Пищевые вещества<br>(г) |             |              | Витамины, мг |             |              |            | Минеральные вещества, мг |                   |              |             |
|--|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|-------------------|--------------|-------------|
|  |                               |                         | Б                       | Ж           | У            | В1           | С           | А            | Е          | Са                       | Р                 | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b>                         |                               |                         |                         |             |              |              |             |              |            |                          |                   |              |             |
| Кулеш из круп<br>молочный (ячневый)    | 180                           | 170                     | 6                       | 7           | 19           | 0,14         | 2           | 47           | 0,2        | 184,7                    | 186,<br>5         | 51           | 1,1         |
| Чай с молоком                          | 200                           | 89                      | 2,6                     | 2,3         | 14           | 0            | 1,2         | 18,4         | 0          | 111                      | 83                | 12           | 0,9         |
| Бутерброд с маслом                     | 15/<br>5                      | 136                     | 2,4                     | 7,5         | 14,6         | 0            | 0           | 20           | 0          | 9,3                      | 11,2              | 2,1          | 0,6         |
| <b>Второй завтрак</b>                  |                               |                         |                         |             |              |              |             |              |            |                          |                   |              |             |
| Сок фруктовый                          | 100                           | 105                     | 1                       | 0           | 25           | 0,4          | 8           | 0            | 0          | 39                       | 35,9              | 19,5         | 0,4         |
| <b>Обед</b>                            |                               |                         |                         |             |              |              |             |              |            |                          |                   |              |             |
| Салат из свежих<br>огурцов и помидоров | 50                            | 24                      | 0,3                     | 1,8         | 1,4          | 0            | 6           | 0            | 0          | 10                       | 11,<br>6          | 5,9          | 1,3         |
| Борщ                                   | 172<br>/8                     | 85                      | 1,5                     | 4,5         | 9,6          | 0            | 6,5         | 5            | 0          | 45,7                     | 55,5              | 26,1         | 1,2         |
| Котлеты из<br>говядины с овощами       | 70                            | 193                     | 13,1                    | 14,1        | 2,4          | 0,2          | 0           | 232          | 0          | 63,4                     | 328,<br>6         | 33,1         | 3,2         |
| Горошница<br>(гороховое пюре)          | 130                           | 170                     | 26                      | 3,5         | 17,8         | 0,6          | 0           | 20           | 0          | 65                       | 144               | 63           | 1           |
| Компот из сухих<br>фруктов             | 180                           | 102                     | 0,4                     | 0           | 24           | 0,4          | 0,6         | 0            | 0          | 20                       | 13                | 5            | 13          |
| Хлеб пшеничный                         | 30                            | 70                      | 2,3                     | 0,3         | 14,5         | 0            | 0           | 0            | 0          | 6                        | 19,<br>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>                         |                               |                         |                         |             |              |              |             |              |            |                          |                   |              |             |
| Ватрушка с творогом<br>или джемом      | 50                            | 169                     | 3,1                     | 2,1         | 31,5         | 0,1          | 0           | 4,8          | 0          | 11,2                     | 32                | 6,4          | 0,6         |
| Чай с сахаром                          | 200                           | 38                      | 0                       | 0           | 7            | 0            | 0           | 0            | 0          | 0,3                      | 0                 | 0            | 0           |
| <b>Ужин</b>                            |                               |                         |                         |             |              |              |             |              |            |                          |                   |              |             |
| Овощное рагу                           | 200                           | 220                     | 3                       | 14          | 19           | 0,9          | 11,<br>7    | 0            | 0          | 43,5                     | 0                 | 0            | 1           |
| Кисель                                 | 20<br>0                       | 98                      | 0                       | 0           | 24           | 0            | 22          | 0            | 0          | 10                       | 12                | 6            | 0           |
| Сосиски, сардельки<br>отварные         | 50                            | 185                     | 12                      | 9           | 12,8         | 0,8          | 0,1         | 25,7         | 0          | 34                       | 17<br>8           | 22,2         | 1,1         |
| Хлеб пшеничный                         | 30                            | 70                      | 2,3                     | 0,3         | 14,5         | 0            | 0           | 0            | 0          | 6                        | 19,<br>5          | 14,2         | 0,6         |
| <b>Всего за день</b>                   | <b>1940</b>                   | <b>1976</b>             | <b>77,9</b>             | <b>66,7</b> | <b>261,1</b> | <b>3,54</b>  | <b>58,1</b> | <b>372,9</b> | <b>0,2</b> | <b>664,5</b>             | <b>1157<br/>9</b> | <b>267,2</b> | <b>27,4</b> |