СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 240» г.о. Самара
Свищева Н.И.

МЕНЮ Дата 18.07 2024 г

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Меню на 1 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 (пшенная)	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
Свекольник	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
Полдник													
Пирожок «Рыбка»	50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
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													
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	1855	1679	81,9	57,3	216,9	1,67	106,2	235,6	0,4	1019,6	1052,9	272,9	24,6