

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ №240 Г.о. Самара  
Свищева Н.И.



**МЕНЮ**

Дата 02.05 2023 г

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

| Прием пищи, наименование блюда                  | Вых од блю да (г) | Эн.ц. (кка л) | 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 рубленые 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> |