

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ № 210 г. Самара
Свищева Н.И.



МЕНЮ Дата 8.12 2023 г

Категория: Сал (с 3 до 7 лет)
Меню на 1 неделю пятница

Прим. наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Каша молочная жидкая «Геркулес»	180	244	9	11	27	0,23	2	60	0,6	225,7	266,2	60,9	1,4
Кофейный напиток «Злаковый»	200	102	9	0	24	0	0,3	0	0	29	26	18	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
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Винегрет овощной	50	28	0,4	1,8	2,3	0,2	3	0	0	9,1	17,4	7	0,3
Щи из свежей или квашеной капусты	173/7	79	1,6	4,9	7,1	0	11	7	0	48,8	54,9	24,2	1,9
Запеканка из вермишели с фаршем	115	271	15	7	36,0	0,2	5,5	401	26,0	26,1	241	33	5,4
Компот из сухих 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	19,5	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													
Венгерка с творогом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6
Напиток с джемом	200	38	0,1	0	9,4	0	0	0	0	0,3	0,2	0,9	0
Ужин													
Кулеш из круп молочный (кукурузный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5
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	1865	1844	60,1	43,8	299,9	1,71	32,4	543,8	26,8	658,1	1023,1	283,1	28,8