

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179руб

Заведующий МБДОУ №240 Г.о. Самара
Свищева Е.Е.

МЕНЮ

Дата

14.06

2024



Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	180	170	7	6	23	0,12	2	36	0,1	195,7	185,3	36,7	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
Второй завтрак													
Кисель	100	49	0	0	12	0	11	0	0	5	6	3	0
Обед													
Салат из белокачанной капусты с яблоком	50	25	0,8	1,5	1,8	0	3,3	0,1	1,1	11	68,3	15	0,3
Рассольник на бульоне со сметаной	173/7	99	1,8	4,6	12,4	0	5,3	5	0	17,5	73,9	26,6	0,6
Жаркое по-домашнему	150	291	12	13	28,7	0,6	0,7	94,9	0	139	146	30	1,2
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													
Булочка «Творожная»	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай полусладкий	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Ужин													
Суп молочный с макаронными изделиями	220	189	7	7	23	0,11	2	49	0,3	220,2	180	40,4	0,5
Напиток из пшеничника	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
Всего за день	1860	1619	49,1	46,9	240,6	1,23	117,3	227	1,5	782,4	867,1	220,7	19,8