СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 12.12. 20 22

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

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 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
Второй завтрак													
Плоды и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2
Обед													
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 свежезамороженных 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
Полдник													
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
Ужин													
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
Всего за день	2135	2134	90,3	76,3	282,6	1,49	53,4	725,1	2,1	798,5	1399,8	305,4	15,9