

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

**МЕНЮ**

Дата 15.05 2023г

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

Прием пищи, наименование блюда	Вых од блю да (г)	Эн. Ц. (ккал )	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный с маслом	130	190	13	14,1	2,5	0,1	0,3	222	0	63	328	33	3,2	
Салат из горошка зеленого консервированного	50	25	0,8	0,5	1	0	2,3	0,1	1,1	9	68	15	0,3	
Кофейный напиток с молоком	200	91	2,8	2,4	14,3	0	1,1	18	0	110	83	12	0	
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6	
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4	
<b>Обед</b>														
Огурец соленый	50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9	
Суп «Полевой»	180	86	2	2	14,9	0,1	5,2	0	0	20,1	66,8	26,4	0,9	
Тефтели из птицы «Ежики»	70	159	8	9	10	0,5	0,4	32,	0	45,5	175,4	21	1,4	
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	
Капуста тушеная	150	220	3,3	14	19,1	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1	
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	
<b>Полдник</b>														
Булочка Веснянка	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
Напиток шиповника из	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5	
<b>Ужин</b>														
Суп картофельный и крупой с рыбными консервами	220	265	9,4	10,4	33,2	0,1	2,5	57	0	242,9	275	67,2	1,1	
Чай с сахаром	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	
<b>Всего за день</b>	<b>1940</b>	<b>1888</b>	<b>58,1</b>	<b>65,5</b>	<b>260,2</b>	<b>0,6</b>	<b>20,2</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>300</b>	<b>1000</b>	<b>300</b>	<b>100</b>	