

СТОИМОСТЬ ДИЯ-179 руб

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



МЕНЮ

Дата 16.02.

20

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)
Меню на 1 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 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 |
| Подник | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |