СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 18.12. 20

Категория: **Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)**
Меню на 1 неделю понедельник

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	180	229	8	9	29	0,11	2	58	0,5	199,2	171	27,8	0,5
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													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19, 5	0,4
Обед													
Огурец соленый	50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9
Суп крестьянский со сметаной	172/8	86	2	2,5	14,3	0,2	5,2	0	0	20,3	66,8	26	0,9
Плов с курицей	150	304	16	14,7	26,7	0,1	0,4	147,9	0	43	359,7	41,5	3,3
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													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из шиповника	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5
Ужин													
Рыба, тушенная с овощами	80	92	9	4,8	2,7	0	2,4	4,9	0	27	165	31,6	0,5
Макаронные изделия отварные	150	171	5,6	4	27,2	0	0	20	0	11,1	47	8	0,8
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	**1850**	**1841**	**59,8**	**51,6**	**257,2**	**1,31**	**113,9**	**272,8**	**0,5**	**542,4**	**1053**	**223,4**	**23,9**