

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ

Дата 21.03 2024 г

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

| 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 круп вязкая (кукурузная) | 180 | 219 | 8 | 9 | 26 | 0,19 | 2 | 58 | 0,2 | 199,2 | 221,4 | 67,4 | 1,6 |
| Чай с молоком | 200 | 89 | 2,6 | 2,3 | 14 | 0 | 1,2 | 18,4 | 0 | 111 | 83 | 12 | 0,9 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 105 | 1 | 0 | 25 | 0,4 | 8 | 0 | 0 | 39 | 35,9 | 19,5 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов консервированным горошком | 50 | 21 | 0,2 | 1,8 | 0,9 | 0 | 5 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 0 | 0,2 |
| Борщ с фасолью со сметаной | 172/8 | 95 | 2,8 | 4 | 11,6 | 0 | 5 | 0 | 0 | 44,2 | 87,6 | 31,9 | 1,5 |
| Бефстроганов из мяса | 80 | 189 | 12,7 | 9,7 | 12,8 | 0,8 | 0,2 | 25,7 | 0 | 34 | 178,2 | 22,7 | 1,7 |
| Пюре картофельное | 150 | 137 | 3 | 4,8 | 20 | 0,2 | 18,1 | 25 | 0 | 47 | 122 | 42,4 | 1,7 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 79 | 0,6 | 0 | 18 | 0 | 90 | 0 | 0 | 11 | 3 | 3 | 0,5 |
| 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 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | 102 | 0,4 | 0 | 24,9 | 0,4 | 0,8 | 0 | 0 | 20,4 | 13,8 | 5,4 | 13,8 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные любительские | 80 | 107 | 10 | 3 | 7 | 0,4 | 0,3 | 20,5 | 0 | 53 | 144 | 40 | 0,7 |
| Каша рассыпчатая (ячневая) | 130 | 243 | 8,6 | 6,9 | 38,8 | 0,3 | 0 | 20,2 | 0 | 16,6 | 210,7 | 140,1 | 4,7 |
| 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 | 2105 | 2219 | 92,5 | 76,9 | 286,5 | 2,79 | 133,1 | 409,5 | 1,3 | 679,7 | 1573,4 | 449,4 | 32,9 |