СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 27-12 20 2

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

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													
Суп молочный с крупой (геркулес)	180	157	6	7	18	0,14	2	42	0,1	207,4	193,8	47,8	1
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													
Кисломолочный напиток	100	101	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
Обед													
Икра свекольная	50	26	0,4	1	2,2	0	8,4	0	0	13, 3	10,1	5,4	0,2
Суп с клецками	173/7	70	1,6	2,6	9,7	0	4,6	15,7	0	34,2	65,3	20,0	0,8
Гуляш из отварного мяса	70	185	12	9	12,3	0,6	0,2	25	0	34	178	22,2	1
Каша рассыпчатая (перловая)	130	243	8,6	6,9	38,8	0,3	0	20,2	0	16,6	210,7	140,1	4,7
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													
Бутерброды с джемом или повидлом	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0,8
Чай с молоком	200	89	2,6	2,3	14	0	1,2	18,4	0	111	83	12	0,9
Ужин													
Макаронные изделия отварные	170	171	6	4,3	27,9	0	0	20	0	11,7	47,7	8,4	0,85
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	10	12,2	7	0,5
Яйцо вареное	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1
Чай с фруктовым соком	200	38	0	0	9	0	0,3	0	0	0,3	0,1	0,9	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	2090	2231	80,1	79,8	293,6	2,44	33,7	423,3	1,2	874,3	1497,1	398,6	31,55