СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 8.11 20 21

Категория: **Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)**
Меню на 1 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													
Кулеш из круп молочный (ячневый)	180	170	6	7	19	0,14	2	47	0,2	184,7	186,5	51	1,1
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
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 с луком	50	24	0,3	1,8	1,4	0	6	0	0	10	11,6	5,9	1,3
Борщ	172/8	85	1,5	4,5	9,6	0	6,5	5	0	45,7	55,5	26,1	1,2
Котлеты из говядины с овощами	70	193	13,1	14,1	2,4	0,2	0	232	0	63,4	328,6	33,1	3,2
Горошница (гороховое пюре)	130	170	26	3,5	17,8	0,6	0	20	0	65	144	63	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
Полдник													
Ватрушка с творогом или джемом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6
Чай с сахаром	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Ужин													
Овощное рагу	200	220	3	14	19	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1
Кисель	200	98	0	0	24	0	22	0	0	10	12	6	0
Сосиски, сардельки отварные	50	185	12	9	12,8	0,8	0,1	25,7	0	34	178	22,2	1,1
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
Всего за день	1920	1978	78,1	66,8	261,4	3,54	58	372,5	0,2	663,5	1157,9	267,2	26,5