

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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



МЕНЮ

Дата

1.09.

2023г

Категория: Ясли

Меню на 1 неделю питания

Применение наименование блюда	Выход блода да (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 ячменная «Геркулес»	150	212	8	9	25	0,21	2	47	0,5	199,9	240,6	55,8	1,3
Кофейный напиток «Злаковый»	180	92	7	0	21,9	0	0,3	0	0	26,9	23,2	17,1	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													
Салат из помидоров с репчатим луком	30	17	0,2	1,2	1,9	0,1	1,8	0	0	7	10,6	4,9	0,3
Щи из свежей или квашеной капусты	144/6	65	1,4	4,0	5,9	0	9,2	5,8	0	40,6	45,7	20,2	1,6
Запеканка из вермишели с фаршем	100	235	13,3	6,6	31,3	0,1	4,8	348,9	22,9	22,8	230	28,9	4,9
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Полдник													
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	150	340	0	0	8,5	0	0	0	0	0,2	0,1	0,8	0
Ужин													
Кувеш 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	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1560	1590	49,42	39,8	246,8	1,39	28,4	477,5	23,6	599,4	915,7	228,4	24,7