СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 15.02. 2024 г

Категория: **Ясли (с 3 до 7 лет)**
Меню на 1 неделю четверг

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 из круп вязкая (пшенная)	150	185	6	8	22	0,16	2	49	0,2	174	190,5	57,1	1,4
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
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													
Кисломолочный напиток	100	101	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
Обед													
Салат из фасоли консервированной	30	12	0,1	1	0,4	0	1,7	0	0	3,6	6,4	2,9	0,1
Свекольник	146/4	52	1,2	2	7,2	0	3,4	11,9	0	25,7	49	15	0,6
Голубцы ленивые со сметаной	130	132	8,8	6	9,8	0,4	0,8	17,9	0	24,8	127	15	1,2
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
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													
Пирожок «Рыбка»	50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Ужин													
Суп молочный с крупой (гречневая)	220	209	8	9	23	0,18	3	58	0,2	245,3	239,1	62,5	1,3
Чай с фруктовым соком	180	34	0	0	8	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0,8	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	1620	1610	78,4	53,1	**203,4**	1,14	87,9	215	0,4	956,8	988,6	245	21,2