

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ

Дата 18.05 2023г

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)
Меню на 2 неделю четверг

| Прим. наименование блюда | Выход блюда (г) | Эн.п (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) | 150 | 185 | 6 | 8 | 22 | 0,16 | 2 | 49 | 0,2 | 174 | 190,5 | 57,1 | 1,4 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 82 | 2,5 | 2,1 | 12,9 | 0 | 1 | 16,2 | 0 | 99 | 74,7 | 11,6 | 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 | |
| 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 | 30 | 13 | 0,1 | 1,1 | 0,5 | 0 | 3,4 | 0 | 0 | 4,8 | 0 | 0 | 0,1 | |
| Борщ с фасолью со сметаной | 143/7 | 79 | 2,3 | 3,4 | 9,6 | 0 | 4,1 | 0 | 0 | 36,8 | 73,7 | 26,5 | 1,3 | |
| Печень говяжья по-строгановски | 60 | 185 | 12,2 | 9,2 | 12 | 0,6 | 0,1 | 25,6 | 0 | 34 | 178 | 22,2 | 1,9 | |
| Пюре картофельное | 110 | 115 | 2,5 | 4 | 17,2 | 0,1 | 15,3 | 21,8 | 0 | 39,8 | 103,5 | 36,8 | 1,1 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 170 | 3,5 | 5,2 | 10,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные любительские | 60 | 82 | 9 | 2 | 5,7 | 0,1 | 0,2 | 19,7 | 0 | 47,7 | 138,5 | 30,8 | 0,5 | |
| Каша рассыпчатая (ячневая) | 110 | 243 | 8,1 | 6,1 | 38,6 | 0,2 | 0 | 20 | 0 | 16,5 | 210,4 | 140 | 4,2 | |
| 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 | | 1595 | 1866 | 72, | 56, | 253, | 1,8 | 109, | 172, | 0,2 | 542, | 1085,6 | 359 | 24,9 |