СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 20.12 20 23 г

Категория: **Ясли (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)	150	130	5	5	15	0,12	2	33	0,1	159,2	155,3	40,7	0,9
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
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19, 5	0,4
Обед													
Салат из солёных огурцов с луком	30	14	0,2	1,1	0,8	0	3,6	0	0	6,6	6,9	3,5	0,8
Борщ	144/6	64	1,1	3,3	7,2	0	4,9	3,7	0	34,3	41,6	19,5	0,9
Котлеты из говядины с овощами	50	190	13	14	2	0,1	0	232	0	63,1	328,3	33	3,1
Горошница (гороховое пюре)	110	144	25,5	2,9	16	0,5	0	16,9	0	55,6	138	58,6	0,8
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													
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	150	30	0	0	4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Ужин													
Овощное рагу	200	220	3	14	19	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1
Кисель	180	88	0	0	21	0	19	0	0	9	11	5	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	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1645	1848	74,8	61,8	235	3,22	50,6	352,3	0,1	596,3	1079,6	232	23,2