СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ Дата 30.11. 2023 г.

Категория: **Ясли (с 3 до 7 лет)**
Меню на 2 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 (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 с 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	1598	1866	72	56	253	1,8	109	173	0,2	543	1085,6	358	34,9