

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

**МЕНЮ**

Дата 8.11

20 23г



Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю среда

Прим наименование блюда	пищи, блюда	Вы ход бл юда (г)	Эн. Ц. (ккал )	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый		100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
<b>Обед</b>														
Салат из соленых 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
<b>Полдник</b>														
Вагрушка 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
<b>Ужин</b>														
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	17,8	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
<b>Всего за день</b>		<b>1645</b>	<b>1848</b>	<b>74,8</b>	<b>61,8</b>	<b>235</b>	<b>3,22</b>	<b>50,6</b>	<b>352,3</b>	<b>0,1</b>	<b>596,3</b>	<b>1079,6</b>	<b>232</b>	<b>23,2</b>