

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ №240 г.о. Самара

Свищева Н.И. *Свищева*

МЕНЮ

Дата 10 октября 2022



Категория: **Ясли (с 3 до 7 лет)**

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (к кал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из круп вязкая (пшеничная)	150	185	6	8	22	0,16	2	49	0,2	174	190,5	57,1	1,4
Какао молоко с	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
Бутерброд маслом с	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 свежих огурцов репчатый луком с	30	12	0,1	1	0,4	0	1,7	0	0	3,6	6,4	2,9	0,1
Свеккольник	146/4	52	1,2	2	7,2	0	3,4	11,9	0	25,7	49	15	0,6
Голубцы ленивые сметаной со	130	132	8,8	6	9,8	0,4	0,8	17,9	0	24,8	127	15	1,2
Напиток плодов шиповника из	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
Уплотненный полдник													
Пирожок «Рыбка»	50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
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 фруктовым соком с	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	1455	1443	75,9	52,8	169,7	0,84	87,6	215	0,4	933,4	958,7	230,1	9,7