

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ №246 Г.о. Самара
Свищева Н.И.

МЕНЮ

Дата 11 октября 2024 г



Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)
Меню на 1 неделю пятница

| Прим. наименование блюда | Выход блюда (г) | Эн. Ц. (ккал) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная жидкая «Геркулес» | 150 | 212 | 8 | 9 | 25 | 0,21 | 2 | 47 | 0,5 | 199,9 | 240,6 | 55,8 | 1,3 |
| Чай с лимоном | 180 | 34 | 0,1 | 0 | 8 | 0 | 2,1 | 0 | 0 | 2,9 | 1,4 | 0,8 | 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 помидоров с репчатым луком | 30 | 17 | 0,2 | 1,2 | 1,9 | 0,1 | 1,8 | 0 | 0 | 7 | 10,6 | 4,9 | 0,3 |
| Щи из свежей или квашеной капусты | 144/6 | 65 | 1,4 | 4,0 | 5,9 | 0 | 9,2 | 5,8 | 0 | 40,6 | 45,7 | 20,2 | 1,6 |
| Запеканка из вермишели с фаршем | 100 | 235 | 13,3 | 6,6 | 31,3 | 0,1 | 4,8 | 348,9 | 22,9 | 22,8 | 230 | 28,9 | 4,9 |
| 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 |
| Удлётвенный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Венгерка с творогом | 50 | 169 | 3,1 | 2,1 | 31,5 | 0,1 | 0 | 4,8 | 0 | 11,2 | 32 | 6,4 | 0,6 |
| Кулеш из круп молочный (кукурузный) | 220 | 200 | 7 | 8 | 24 | 0,18 | 2 | 51 | 0,2 | 209,9 | 219,7 | 62,8 | 1,5 |
| 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 | 1410 | 119 | 42,5 | 39,2 | 224,4 | 1,39 | 30,2 | 477,5 | 23,6 | 575,2 | 893,8 | 211,3 | 24,2 |