

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



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

3 ноября 2023 г.

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)
Сезон: осень-зима
Меню на 2 неделю пятница

Присм наименование блюда	Выхо д блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	150	142	6	5	19	0,1	2	29	0,1	159,2	153	30,7	0,5
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
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													
Кисель	100	49	0	0	12	0	11	0	0	5	6	3	0
Обед													
Салат из фасоли с луком	30	15	0,5	0,9	1,1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41,8	9,4	0,1
Рассольник на бульоне со сметаной	144/6	82	1,5	3,8	10,4	0	4,4	4,1	0	14,5	61,6	22,1	0,5
Жаркое по-домашнему	110	213	9,8	9,7	22,9	0,4	0,3	79,8	0	112,2	137	24,3	1
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													
Булочка «Творожная»	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай полусладкий	150	30	0	0	4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Ужин													
Суп молочный с макаронными изделиями	220	189	7	7	23	0,11	2	49	0,3	220,2	180	40,4	0,5
Напиток из шиповника	180	79	0,6	0	18	0	90	0	0	11	3	3	0,5
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	1570	1455	43,4	40,1	212	0,91	113	200,3	1	683,8	754,6	184,3	17,1