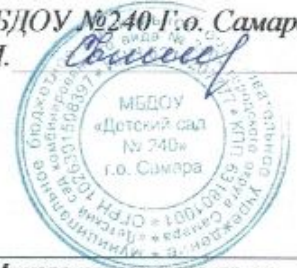


СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ №240-Г.о. Самара  
Свищева Н.И.

**МЕНЮ**

Дата 30 октября 2023г



Категория: Ясли  
Меню на 2 недели понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вых од блю да (г)	Эн. Ц. (кк ал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный с маслом	120	175	12,9	13,9	2,1	0,1	0,2	214,8	0	58,8	303	30	3
Салат из горошка зеленого консервированного	30	15	0,7	0,4	1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41	9,4	0,1
Кофейный напиток с молоком	180	82	2,5	2,1	12,9	0	1	16,2	0	99	74,7	11,6	0
	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>													
Суп овощной	30	23	0,5	0	2,4	0	2,4	0	0	8,3	0	0	0,3
Суп овощной	150	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22	0,8
Пюре картофельное	50	113	5,8	7	8	0,1	0,2	22,8	0	36,6	175	18	1,1
Пюре картофельное с мясом	30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0	18,7	15,2	2,3	0,3
Каша овсяная	150	220	3,3	14	19,1	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1
Творог с фруктами	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб белый	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
<b>Полдник</b>													
Булочка Веснянка	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Пюре из тыквы	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
<b>Ужин</b>													
Суп овощной с крупой и картофелем	220	265	9,4	10,4	33,2	0,1	2,5	57	0	242,9	275	67,2	1,1
	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб белый	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Салат овощной	169	17	53	62	227	2	10	33	0,6	621	105	194	22,1
	0	67	7	5	4		7,7	9,3		2	5,8	5	