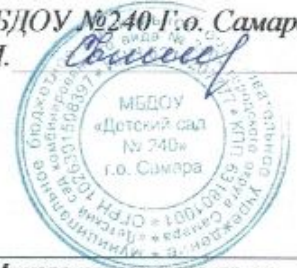


СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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	Выход 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													
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
Второй завтрак													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
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
Полдник													
Булочка Веснянка	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Пюре фруктовое	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
Ужин													
Суп овощной с крупой и мясом	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	

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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



МЕНЮ

Дата 31 октября 2023г

Категория: Ясли
Меню на 2 недели вторник

Присл. пищи, наименование блюда	Выход 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														
Каши манная «Солнышко»	150	197	7	7	26	0,1	3	287	0,5	189	163,8	30,1	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														
Фрукты и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2	
Обед														
Салат из свежих огурцов и помидоров	30	13	0,1	1,1	0,5	0	3,4	0	0	4,8	0	0	0,1	
Щи по-уральски с крупой (рисовой) и со сметаной	144/6	117	5,7	5,6	9,5	0,1	6	18	0	24,4	107,2	29,2	0,7	
Котлеты рубленные из птицы	50	132	8,8	6,7	9,8	0,4	0	17,9	0	28,8	174,5	18,9	1,2	
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7	
Соус сметанный с томатом	30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0	18,7	15,2	2,3	0,3	
Компот из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1	12,1	9,5	8,2	0,1	
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														
Булочки "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с фруктовым соком	150	30	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0,5	0	
Ужин														
Кулеш из круп молочный (пшеничный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5	
Кисель	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1	
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5	
Итого за день	1870	1665	52,6	47,1	237	1,18	26,5	437,6	1	674,9	924,8	232,8	10,9	