

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

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

МЕНЮ

Дата 9 октября 2018 г.



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

| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 126 | 5 | 5 | 16 | 0,07 | 2 | 31 | 0,2 | 146,9 | 120,5 | 27,4 | 0,3 |
| 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 |
| Сыр (порциями) | 15 | 80 | 16,2 | 7,1 | 12,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 100 | 64 | 0,5 | 0 | 14 | 0,4 | 7 | 0 | 0 | 26 | 22 | 16,8 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая (промышленного производства) | 30 | 16 | 0,2 | 1 | 1,5 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 8,9 | 9,4 | 4,8 | 0,3 |
| Суп картофельный с горохом | 144/6 | 89 | 3,6 | 3,5 | 10,8 | 0,1 | 3,8 | 0 | 0 | 27,6 | 66,8 | 26,9 | 0,5 |
| Пюре картофельное | 110 | 115 | 2,5 | 4 | 17,2 | 0,1 | 15,3 | 21,8 | 0 | 39,8 | 103,5 | 36,8 | 1,1 |
| Куриные колбаски со сметанным соусом | 60/30 | 219 | 12,5 | 12 | 13,3 | 0,8 | 0,6 | 111 | 0 | 51 | 256,3 | 29 | 2,3 |
| 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 |
| Уплотнитель полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка «Самарская» с творогом | 50 | 140 | 6,6 | 3,4 | 20,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Каша из круп вязкая (рисовая) | 200 | 259 | 9 | 12 | 30 | 0,22 | 2 | 71 | 0,3 | 224,7 | 252,7 | 77,7 | 1,9 |
| Чай с сахаром | 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 | 1505 | 1592 | 64,5 | 56,3 | 212,9 | 1,69 | 36,3 | 254,8 | 0,6 | 563,8 | 839,6 | 255,5 | 11,8 |