

СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ №240120 Самары  
Свищева Н.И.



**МЕНЮ**

Дата 07.06

20 24 г

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

| 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           | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b>                      |                 |               |                      |             |              |              |             |              |             |                          |              |              |             |
| 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         |
| <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>                         |                 |               |                      |             |              |              |             |              |             |                          |              |              |             |
| 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         |
| <b>Полдник</b>                      |                 |               |                      |             |              |              |             |              |             |                          |              |              |             |
| Венгерка с творогом                 | 50              | 169           | 3,1                  | 2,1         | 31,5         | 0,1          | 0           | 4,8          | 0           | 11,2                     | 32           | 6,4          | 0,6         |
| Напиток с джемом                    | 150             | 34            | 0                    | 0           | 8,5          | 0            | 0           | 0            | 0           | 0,2                      | 0,1          | 0,8          | 0           |
| <b>Ужин</b>                         |                 |               |                      |             |              |              |             |              |             |                          |              |              |             |
| 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         |
| <b>Всего за день</b>                | <b>1560</b>     | <b>1532</b>   | <b>42,5</b>          | <b>39,2</b> | <b>232,9</b> | <b>1,39</b>  | <b>30,2</b> | <b>477,5</b> | <b>23,6</b> | <b>575,4</b>             | <b>893,9</b> | <b>212,1</b> | <b>24,2</b> |