

МБДОУ № 52*Меню на 03.02.2025 г понедельник 1 неделя.*

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Замена аллергикам</i>
Завтрак	Каша пшеничная	150/180	184,05/220,86	<i>Каша пшеничная б/молока</i>
	Кофейный напиток с молоком	180/180	91/91	Чай
	Батон с маслом	17/22	54,5/67,3	
	Джем	10/20	26,2/52,4	
Итого завтрак:		Вес:357	Э/ценность:431,62	
10 ч. -Вода бутилированная				
Обед	Салат из кукурузы	35/50	34,75/49,65	
	Щи из св.капусты	150/180	50,85/61,02	<i>Суп с крупой</i>
	Тефтели мясные с соусом	100/120	142,5/171	
	Макароны отварные	110/130	139,59/164,97	
	Напиток из шиповника	150/200	69/119,78	Напиток из яблок
	Хлеб ржаной	25/35	50/70	
	Итого обед:	Вес:570/715	Э/ценность486,69/636,42	
Полдник	Чай с молоком	200/250	76/84	Чай
	Булочка домашняя	45/60	141,75/189	
	Итого полдник:	Вес:245/310	Э/ценность:217,75/273	
Ужин	Салат из свежих огурцов	40/55	26,92/37,01	
	Зразы рыбные	50/80	43/68,8	Мясо отварное
	Пюре картофельное	110/150	100,65/137,25	Рис
	Сок	210/230	105/115	
	Хлеб пшеничный(с маслом)	15/15(6/8)	80,13/95,09	
Итого за ужин:		Вес:431/538	Э/ценность:355,7/453,15	
Итого за день:		Вес:1603/1965	Э/ценность:1415,95/1794,19	
Подпись м/с :(Гаврилова Ю.Ф)				

Полезно знать!**Почему ребенку нужно пить воду!***Регулирует температуру тела.**Сохраняет бодрость и внимание.**Сохраняет активность мышц.**Помогает телу поглощать питательные вещества*