

МБДОУ № 52

Меню на 06.02.25 четверг 1 неделя.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Замена аллергикам
Завтрак	Каша рисовая	150/220	160,5/235,4	Рис отварной
	Чай с сахаром	200/200	44,4/84,4	
	Батон нарезной	35/40	92,4/105,6	
	Сыр порциями	8/10	34,37/42,96	
Итого завтрак:		Вес:393/470	Э/ценность:331,67/468,36	
<i>10 ч. -Вода бутилированная</i>				
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40/50	36/45	Огурец соленый
	Суп из овощей	150/180	49,95/59,94	
	Гренки из пшеничного хлеба	15/15	8,77/8,77	
	Биточки из птицы	50/70	91,43/128	Мясо
	Капуста тушеная	110/145	79,2/104,4	Картофель
	Компот сливовый	180/180	136,06/148,06	Компот с/ф
	Хлеб ржаной	20/30	40/60	
Итого обед:		Вес:565/670	Э/ценность:595,22/607,98	
Полдник	Кефир	180/230	90/121,9	
	Вафли	20/30	70,8/106,2	
	Груша	90/120	41,4/55,2	
Итого полдник:		Вес:290/380	Э/ценность:202,2/283,3	
Ужин	Салат из соленых огурцов	40/50	24/30	
	Тефтели мясные в соусе	50/50	85,5/85,5	
	Пюре картофельное с морковью	120/150	93,6/117	
	Компот из черной смородины	180/220	81,72/99,88	
	Хлеб пшеничный	30/50	70,5/117,5	
Итого за ужин:		Вес:420/520	Э/ценность:355,32/449,88	
Итого за день:		Вес:1668/2040	Э/ценность:1384,41/1809,52	
Подпись м/с :(Гаврилова Ю.Ф)				

Полезно знать!

Морковь – источник каротина, укрепляет детские зубки и нормализует работу ЖКТ.

Свекла – источник йода, фосфора, многих витаминов. Поддержит сердце и нервную систему малыша, поможет при анемии С, нормализует работу ЖКТ.

Тыква богата калием, кальцием, железом, содержит невероятное количество каротина.