



МЕНЮ НА 15.05.2025г. (день 4) МБДОУ № 52

Наименование блюда	Выход	Ккал	Замена аллергикам
<u>Завтрак</u>			
Каша пшеничная жидкая	140/180	163/199	Каша пшеничная с маслом
Кофейный напиток с молоком	180/200	91/101	Чай с сахаром
Баутерброд с маслом	30/30	102/102	
<u>2 завтрак</u>			
Яблоко	170/200	75/88	
<u>Обед:</u>			
Томаты в собственном соку	40/50	12/16	
Солянка из птицы, сметана, гренки	170/200	180/210	Суп мясной
Котлета из кур с соусом	50/70	126/180	Котлета мясная
Капуста тушеная	120/150	86/108	Греча
Компот из черной смородины	180/180	82/82	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	30/30	60/60	Хлеб пшеничный
<u>Полдник:</u>			
Ряженка(Кефир)	200/200	100/100	Чай с сахаром, сок
Булочка ванильная	45/60	134/179	Батон нарезной
<u>Ужин:</u>			
Макароны отварные с сыром	150/200	212/283	Макароны отварные, греча
Яйцо вареное	40/40	63/63	
Груша	80/80	34/34	
Напиток из шиповника	180/180	79/79	чай с сахаром

Полезно знать!

В яблоках содержатся витамины А, С, В1, В2, РР и Е, а также магний, фосфор, Йод, железо, селен, калий, кальций и цинк. В совокупности помогают справляться со стрессовыми ситуациями, улучшают работу мозга и укрепляют сердечно-сосудистую систему.