



МЕНЮ НА 23.04.2025г. (День 8) МБДОУ № 52

Наименование блюда	Выход	Ккал	Замена аллергикам
<u>Завтрак</u>			
Каша кукурузная	130/160	130/160	Каша б/молока
Какао с молоком	180/200	107/118	Чай
Бутерброд с маслом	40/40	136/136	
10 часов : Банан	100/100	95/95	Яблоко
<u>Обед:</u>			
Салат из свежих огурцов	40/60	27/41	
Бульон куриный с яйцом	150/200	47/63	Бульон мясной
Гренки	25/25	104/104	
Плов из птицы	170/175	283/291	Плов с мясом
Хлеб «Дарницкий»	20/20	40/40	
Компот из вишни	150/200	71/88	Компот из яблок
<u>Полдник:</u>			
Кефир	200/200	100/100	Чай
Пряник	45/55	164/201	
<u>Ужин:</u>			
Лепшеник с творогом	180/200	328/365	Макароны
Сгущенное молоко	20/20	52/52	
Чай с сахаром	180/180	37/37	Чай с сахаром
Яблоко	70/100	30/40	



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.