



МЕНЮ НА 25.04.2025г. (день 10) МБДОУ № 52

Наименование блюда	Выход	Ккал	Замена аллергикам
<u>Завтрак:</u>			
Каша манная	150/180	156/188	каша геркулесовая б/м
Чай с лимоном	180/200	36/40	чай с сахаром
Печенье	30/30	124/124	
10 часов: Виноград	110/130	75/89	Яблоко
<u>Обед:</u>			
Томаты в собственном соку	40/50	12/16	
Суп «Харчо»	150/200	61/81	
Жаркое по домашнему	150/180	237/328	Рис
Компот из кураги	150/180	84/101	
Хлеб ржаной	30/40	66/80	
<u>Полдник:</u>			
Молоко	200/220	120/132	чай с сахаром
Батон нарезной	45/50	117/131	
<u>Ужин:</u>			
Салат из зеленого горошка	40/50	33/41	
Рыба запеченная в омлете	150/170	210/238	Мясо с рисом
Хлеб пшеничный	30/30	71/71	
Напиток из шиповника	180/200	79/87	чай с сахаром

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.