|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***МЕНЮ НА 19.05.2025г. (день 6) МБДОУ № 19*** | | | |
| ***Наименование блюда*** | ***Выход*** | ***Ккал*** | ***Замена аллергикам*** |
| ***Завтрак:*** | | | |
| *Каша пшенная вязкая* | *150/180* | *187/225* | *Каша пшеничная с маслом* |
| *Кофейный напиток с молоком* | *180/200* | *79/88* | *Чай с сахаром* |
| *Батон нарезной с маслом* | *27/44* | *81/158* |  |
| ***10.00- вода бутилированная*** | | | |
| ***Обед:*** | | | |
| *Икра кабачковая* | *30/50* | *29/48* | *овощи свежие (порционно)* |
| *Суп картофельный с крупой* | *150/180* | *98/117* |  |
| *Котлета из говядины* | *50/70* | *115/162* |  |
| *Соус сметанный с томатом* | *20/25* | *40/45* |  |
| *Каша гречневая рассыпчатая* | *110/130* | *128/153* |  |
| *Компот из шиповника* | *180/200* | *94/110* |  |
| *Хлеб ржаной* | *10/20* | *20/40* | *хлеб пшеничный* |
|  | | | |
| ***Полдник*** | | | |
| *Ряженка* | *180/225* | *86/107* | *чай с сахаром/сок* |
| *Булочка «Дружная семейка»* | *25/30* | *88/106* | *батон нарезной* |
| ***Ужин:*** | | | |
| *Вареное яйцо* | *20/20* | *32/32* |  |
| *Рагу из овощей* | *150/150* | *183/183* |  |
| *Компот из свежих фруктов* | *150/200* | *43/57* |  |
| *Хлеб пшеничный* | *15/20* | *51/68* |  |
| *Фрукты свежие ( яблоко)* | *100/100* | *95/95* |  |
| Picture background*Творог – ценный продукт питания, особенно для детей. Пятую часть*  *в нем занимают белки, которые помогают нам быстрее расти.*  *В твороге много кальция и фосфора – эти минералы нужны для того,*  *чтобы кости и зубы были здоровыми и крепкими.* | | | |