|  |
| --- |
| ***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.* |