МБДОУ № 21 г. Амурска

 Меню 10 день 31.01.25г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Выход блюда, химические свойства блюд** |
|  | **1-3г**  | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3-7** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | **150** | 4,1 | 1,4 | 14,6 | 87,3 | **180** | 4,98 | 1,65 | 17,6 | 105,2 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,2 | 0,26 | 9,1 | 47,6 | **30** | 1,8 | 0,39 | 13,65 | 71,4 |
| Бутерброд: батон нарезной с сыром | **20/10** | 4,22 | 3,12 | 10,2 | 87,2 | **20/12** | 4,74 | 3,62 | 10,2 | 94,28 |
| Кофейный напиток с молоком | **150** | 2,4 | 0,03 | 16,8 | 76,9 | **180** | 2,5 | 0,03 | 17,8 | 81,5 |
| 2 завтрак: Сок яблоко-виноград «Любимый» | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 |
| Обед | Салат из свеклы с черносливом | **40** | 0,63 | 2,08 | 7,9 | 52,86 | **60** | 0,94 | 3,1 | 11,79 | 78,9 |
| Суп картофельный с рыбой | **150** | 5,7 | 2,7 | 8,0 | 79,8 | **200** | 6,89 | 3,22 | 9,58 | 94,9 |
| Шницель мясной | **50** | 8,89 | 7,39 | 11,76 | 150,3 | **70** | 10,43 | 8,72 | 13,81 | 175,44 |
| Картофельное пюре  | **110**  | 1,37 | 3,38 | 14,15 | 92,52 | **130**  | 1,62  | 3,99  | 16,7 | 109,34  |
| Компот из плодов или ягод сушеных | **150** | 0,25 | 0,15 | 16,4 | 67,9 | **180** | 0,3 | 0,18 | 19,7 | 81,5 |
| Хлеб ржаной с морской капустой | **40** | 2,9 | 0,4 | 18,72 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,6 | 23,4 | 116,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Печенье сахарное | **20** | 1,4 | 3,8 | 13,2 | 52,0 | **50** | 3,51 | 9,52 | 33,07 | 130,26 |
| Молоко | **180** | 4,2 | 3,3 | 6,13 | 70,9 | **200** | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |
| Ужин | Запеканка из печени с рисом с соусом |  **150/40** |  19,4 |  7,72 |  21,4 |  232,81 |  **160/50** |  20,29 |  8,07 |  22,39 |  243,52 |
| Хлеб пшеничный | **30** | 2,3 | 0,3 | 14,5 | 71,4 | **40** | 3,8 | 0,4 | 19,3 | 95,5 |
| Напиток из плодов шиповника | **180** | 0,6 | 0 | 20,73 | 85,41 | **200** | 0,68 | 0 | 23,1 | 94,89 |