МБДОУ № 21 г. Амурска

Меню 1 день 31.03.25г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | | **Выход блюда, химические свойства блюд** | | | | | | | | | |
|  | | **1-3г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3-7** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная, жидкая с маслом | **150** | 3,59 | 2,56 | 13,54 | 117,36 | **160** | 3,82 | 3,64 | 19,25 | 125,15 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 47,6 | **30** | 1,8 | 0,3 | 13,65 | 71,4 |
| Бутерброд: батон с сыром | **20/10** | 4,2 | 3,1 | 10,0 | 87,2 | **20/12** | 4,74 | 3,6 | 10,6 | 94,28 |
| Кофейный напиток с молоком | **150** | 2,08 | 0,02 | 14,85 | 67,9 | **180** | 2,5 | 0,03 | 17,82 | 81,5 |
| 2 завтрак: Нектар из яблок, персиков, нектаринов | | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 |
| Обед | Салат из соленых огурцов с луком (ясли 1-2 без лука) | **40** | 0,34 | 1,85 | 1,04 | 22,17 | **60** | 0,51 | 2,76 | 1,55 | 33,09 |
| Борщ с капустой и картофелем  Ясли (1-2) | **150**  **130** | 1,07  0,92 | 2,3  2,0 | 4,6  3,98 | 44,2  38,3 | **200**  **-** | 1,43  - | 3,06  - | 6,13  - | 58,9  - |
| Печень тушеная в соусе | **50/30** | 8,8 | 7,7 | 5,5 | 110,8 | **70/30** | 12,1 | 10,6 | 7,9 | 151,06 |
| Каша пшенная рассыпчатая | **120** | 1,49 | 3,67 | 15,38 | 100,56 | **150** | 1,77 | 4,34 | 18,17 | 118,8 |
| Запеканка картофельная с (1до2лет) | **180** | 11,45 | 7,03 | 30,7 | 231 | **-** | - | - | - | - |
| Хлеб ржаной с морской капустой | **40** | 2,88 | 0,44 | 18,72 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,55 | 23,4 | 116,0 |
| Кисель из яблок сушеных | **150** | 0,2 | - | 23,11 | 93,27 | **180** | 0,24 | - | 27,74 | 111,92 |
| Ужин Полдник | Булочка «Веснушка» | **50** | 3,48 | 2,91 | 26,08 | 144,5 | **50** | 3,48 | 2,91 | 26,08 | 144,5 |
| Ряженка | **150** | 4,5 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | **200** | 5,04 | 3,9 | 7,36 | 85,06 |
| Рыба тушенная в томате с овощами | **60/20** | 4,9 | 3,44 | 2,31 | 59,85 | **70/20** | 5,73 | 4,02 | 2,7 | 70,02 |
| Рис отварной | **110** | 2,38 | 3,4 | 22,3 | 130,0 | **150** | 3,1 | 4,4 | 28,8 | 167,6 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **30** | 1,8 | 0,3 | 13,65 | 71,4 | **30** | 1,8 | 0,3 | 13,65 | 71,4 |
| Напиток из шиповника | **180** | 0,6 | - | 20,7 | 85,4 | **180** | 0,6 | - | 20,7 | 85,4 |