МБДОУ № 21 г. Амурска

 Меню 2 день 21.01.25г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Выход блюда, химические свойства блюд** |
|  | **1 –3г.** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3 – 7г.** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Омлет натуральный | **130** | 11,63 | 16,6 | 2,4 | 205,6 | **180** | 16,1 | 22,98 | 3,32 | 284,67 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 47,6 | **30** | 1,8 | 0,3 | 13,65 | 71,4 |
| Бутерброд: -хлеб пшеничный с маслом | **20/5** | 2,06 | 4,7 | 9,16 | 86,0 | **20/5** | 2,06 | 4,7 | 9,16 | 86,0 |
| Чай с молоком | **180** | 1,2 | 0,02 | 14,2 | 61,7 | **180** | 1,2 | 0,02 | 14,2 | 61,7 |
| 2 завтрак: Яблочный нектар «Любимый» | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 |
| Обед | Салат из свежих помидор  | **40** | 0,4 | 3,68 | 2,3 | 43,6 | **50** | 0,05 | 4,6 | 2,87 | 54,5 |
| Суп «Сахалинский» со сметаной | **150** | 3,2 | 5,0 | 14,2 | 120,5 | **200** | 4,3 | 6,7 | 18,9 | 160,7 |
| Жаркое по домашнему | **180** | 17,23 | 14,99 | 13,78 | 259,06 | **200** | 19,16 | 16,62 | 15,32 | 287,52 |
| Компот из сухофруктов | **150** | 0,4 | 0 | 20,5 | 83,8 | **180** | 0,5 | 0 | 24,7 | 100,6 |
| Хлеб ржаной с морской капустой | **40** | 2,9 | 0,4 | 18,7 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,6 | 23,4 | 116,0 |
| Полдник | Корж молочный | **50** | 3,1 | 5,5 | 36,5 | 208,0 | **50** | 3,1 | 5,5 | 36,5 | 208,0 |
| Молоко пастеризованное | **150** | 4,19 | 4,78 | 7,56 | 90,08 | **200** | 5,58 | 6,37 | 10,08 | 120,1 |
| Ужин | Голубцы ленивые | **130/70** | 11,46 | 7,4 | 16,46 | 177,9 | **150/70** | 13,23 | 8,48 | 19,0 | 205,3 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 47,6 | **30** | 2,3 | 0,3 | 14,5 | 71,5 |
| Напиток морковно - яблочный | **180** | 0,5 | 0,1 | 12,2 | 51,8 | **180** | 0,5 | 0,1 | 12,2 | 51,8 |