МБДОУ № 21 г. Амурска

 Меню 3 день 22.01.25г.

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |
| Бутерброд: батон с сыром Хлеб пшеничный | **20/10** **10** | 3,1 0,38 | 4,7 0,005  | 4,8 2,46 | 74,5 11,55 | **20/10**  **20**  | 3,1 0,76 | 4,7 0,01 | 4,8 4,92 | 74,5 23,1 |
| Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,5 | 0 | 17,8 | 81,5 | **200** | 2,7 | 0 | 19,7 | 90,5 |
| 2завтрак: Напиток сок/сод из яблок и винограда.  | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 |
| Обед | Винегрет овощной | **40** | 0,54 | 1,81 | 2,35 | 28,21 | **60** | 0,75 | 5,49 | 4,17 | 69,1 |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | **150** | 3,46 | 2,5 | 9,4 | 74,16 | **200** | 4,15 | 2,9 | 11,3 | 89,0 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | **50/40** | 15,48 | 2,75 | 10,45 | 88,55 | **70/40** | 17,11 | 3,15 | 13,22 | 109,68 |
| Каша гречневая рассыпчатая | **110** | 1,46 | 5,08 | 28,33 | 164,9 | **130** | 1,7 | 6,0 | 33,48 | 194,9 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | **150** | 0,36 | 0,21 | 10,55 | 45,51 | **180** | 0,43 | 0,25 | 12,66 | 54,61 |
| Хлеб ржаной с морской капустой | **40** | 2,88 | 0,44 | 18,72 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,55 | 23,4 | 116,0 |
|  Ужин Полдник Полдник | Булочка «Российская» | **50** | 3,2 | 3,8 | 27,0 | 155,2 | **50** | 3,2 | 3,8 | 27,0 | 155,2 |
|  Йогурт | **150** | 4,2 | 0,15 | 21,75 | 105,0 | **200** | 5,6 | 0,2 | 29,0 | 140,0 |
| Рагу овощное | **180** | 3,23 | 9,92 | 16,25 | 174,24 | **220** | 3,92 | 12,88 | 19,8 | 212,28 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,52 | 0,02 | 9,84 | 46,2 | **30** | 2,28 | 0,03 | 14,76 | 69,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай сахаром  | **200**  | 0,1  | 0  | 15,4  | 62,2  | **200** | 0,1 | 0 | 15,4 | 62,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |