МБДОУ № 21 г. Амурска

 Меню 4 день 09.01.25г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Выход блюда, химические свойства блюд** |
|  | **1-3г**  | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3-7** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом сливочным | **150** | 4,6 | 4,38 | 20,7 | 140,9 | **180** | 5,6 | 5,3 | 24,8 | 173,3 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **15** | 1,1 | 0,2 | 7,3 | 35,7 | **20** | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 47,6 |
| Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом | **15/5** | 1,15 | 3,8 | 7,37 | 68,8 | **20/5** | 1,25 | 3,8 | 9,17 | 80,7 |
| Какао с молоком | **180** | 2,3 | 0,4 | 23,3 | 106,4 | **180** | 2,3 | 0,4 | 23,3 | 106,4 |
| 2 завтрак: Нектар из яблок, персиков и нектаринов | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком  | **40** | 0,58 | 3,63 | 2,27 | 43,89 | **60**  | 0,87  | 5,45  | 3,41  | 65,84  |
| Суп- пюре из картофеля | **150** | 2,06 | 2,6 | 12,32 | 81,15 | **200** | 2,75 | 3,49 | 16,43 | 108,21 |
| Гренки из пшеничного хлеба  | **10**  | 0,8  | 0,1  | 4,8  | 23,8  | **10** | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 23,8 |
| Говядина тушеная с капустой  | **150**  | 12,7  | 40,2  | 13,0  | 367,8  | **180**  | 15,3  | 48,6  | 15,6  | 441,4  |
| Компот из свежих плодов и ягод | **150** | 0,36 | 0,21 | 10,55 | 45,51 | **200** | 0,48 | 0,23 | 11,71 | 50,52 |
| Хлеб ржаной с морской капуст. | **40** | 2,88 | 0,44 | 18,72 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,55 | 23,4 | 116,0 |
|  Ужин Полдник | Пирожки печеные с повидлом | **50** | 2,68 | 3,22 | 27,73 | 150,61 | **50** | 2,68 | 3,22 | 27,73 | 150,61 |
| Кефир | **150** | 4,2 | 3,28 | 6,14 | 70,89 | **200** | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |
| Рыба запеченная в омлете | **70** | 9,35 | 5,89 | 2,74 | 101,15 | **80** | 10,6 | 6,73 | 3,13 | 107,3 |
| Картофельное пюре | **110** | 1,47 | 3,68 | 15,36 | 100,92 | **130** | 1,73 | 4,32 | 18,04 | 118,48 |
| Хлеб пшеничный | **40** | 2,4 | 0,4 | 18,2 | 95,2 | **40** | 2,4 | 0,4 | 18,2 | 95,2 |
| Кисель из яблок сушеных |  **180** | 0,24 | - | 27,73 | 111,92 |  **200** | 0,26 | - | 30,8 | 124,35 |