МБДОУ № 21 г. Амурск

 Меню 5 день 10.01.25г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Выход блюда, химические свойства блюд** |
|  | **1-3г**  | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3-7** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная жидкая | **150** | 4,5 | 3,4 | 23,8 | 147,4 | **180** | 6,5 | 4,1 | 28,5 | 176,9 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **10** | 0,6 | 0,1 | 4,55 | 23,8 | **20** | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 47,6 |
| Бутерброд: батон с сыром | **20/8** | 3,92 | 2,89 | 9,3 | 81,38 | **20/10** | 4,2 | 3,09 | 9,96 | 87,19 |
| Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,5 | 0 | 17,8 | 81,5 | **180** | 2,5 | 0 | 17,8 | 81,5 |
| 2 завтрак: Нектар яблочный осветленный «Любимый» | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60 |
| Обед | Салат овощной с зеленым горошком  | **40**  | 0,86  | 2,57  | 4,01  | 43,08  | **60**  | 1,29  | 3,86  | 6,02  | 64,62  |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | **150** | 1,25 | 3,41 | 4,29 | 52,96 | **200** | 1,6 | 4,5 | 5,7 | 70,62 |
| Суфле из говядины в молочном соусе  | **60** | 10,2 | 11,5 | 1,0 | 148,6 | **80** | 13,6 | 15,4 | 1,3 | 198,2 |
| Макароны отварные  | **110** | 4,02 | 3,8 | 22,9 | 137,8 | **130** | 4,74 | 4,48 | 27,02 | 162,6 |
| Соус сметанный | **30** | 0,7 | 2,5 | 2,9 | 37,05 | **30** | 0,7 | 2,5 | 2,9 | 37,05 |
| Напиток морковно - яблочный | **150** | 0,45 | 0,07 | 10,2 | 43,17 | **180** | 0,54 | 0,08 | 12,23 | 51,81 |
| Хлеб ржаной с морской капустой | **40** | 2,88 | 0,44 | 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** | 3,5 | 9,5 | 33,0 | 130,0 |
| Молоко | **180** | 4,2 | 3,28 | 6,13 | 70,9 | **200** | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |
| Ужин | Запеканка из творога | **120** | 14,54 | 3,37 | 25,9 | 192,03 | **150** | 19,8 | 4,58 | 35,25 | 261,37 |
| Соус молочный (сладкий) | **60** | 1,48 | 2,0 | 8,87 | 59,4 | **60** | 1,48 | 2,0 | 8,87 | 59,4 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **40** | 3,04 | 0,4 | 19,36 | 95,36 | **40** | 3,04 | 0,4 | 19,36 | 95,36 |
| Чай с сахаром | **180** | 0,11 | 0 | 13,9 | 56,0 | **200** | 0,12 | 0 | 15,44 | 62,24 |