МБДОУ № 21 г. Амурска

Меню 6 день 10.03.25г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | | **Выход блюда, химические свойства блюд** | | | | | | | | | | |
|  | | **1-3г** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3-7** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная, жидкая | **130** | 3,5 | 3,0 | 19,8 | 120,78 | **150** | 4,0 | 3,5 | 19,8 | 138,0 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | **30** | 1,8 | 0,3 | 13,65 | 71,4 |
| Бутерброд: хлеб пшеничный йодированный с маслом | **20/5** | 1,57 | 3,78 | 10,54 | 138,6 | **20/5** | 1,57 | 3,78 | 10,54 | 138,6 |
| Чай с сахаром с лимоном | **180** | 0,06 | 0,01 | 13,78 | 55,45 | **200** | 0,07 | 0,01 | 15,3 | 61,61 |
| 2 завтрак – Нектар яблочный осветленный для дет/питания «яблоко» | | **100** | 0,1 | - | 15,6 | 60,0 | **100** | 0,1 | - | 15,6 | 60,0 |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | **40** | 0,53 | 3,65 | 2,28 | 44,09 | **60** | 0,79 | 5,45 | 3,41 | 65,8 |
| Рассольник Ленинградский | **150** | 1,46 | 3,6 | 9,12 | 74,8 | **200** | 1,95 | 4,8 | 12,2 | 99,7 |
| Печень тушеная в соусе | **50 30** | 8,8 | 7,7 | 5,5 | 110,8 | **70 30** | 12,1 | 10,6 | 7,9 | 151,06 |
| Картофельное пюре с маслом | **110** | 1,47 | 3,68 | 15,36 | 100,92 | **130** | 2,00 | 5,01 | 20,9 | 137,1 |
| Компот из свежих плодов и ягод | **150** | 0,36 | 0,17 | 8,75 | 37,74 | **180** | 0,43 | 0,21 | 10,54 | 45,47 |
| Хлеб ржаной с морской капустой | **40** | 2,88 | 0,44 | 18,72 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,55 | 23,4 | 116,0 |
| Полдник | Ватрушка с яблочным фаршем | **50** | 8,7 | 1,5 | 37,9 | 175,8 | **50** | 8,7 | 1,52 | 37,9 | 175,8 |
| Варенец | **150** | 0,9 | 0,3 | 7,9 | 38,3 | **200** | 1,2 | 0,45 | 10,5 | 51,0 |
| Ужин | Огурец свежий | **40** | 0,32 | 0,08 | 0,56 | 6,96 | **40** | 0,32 | 0,08 | 0,56 | 6,96 |
| Рыба запечённая с картофелем по-русски | **180** | 10,94 | 11,57 | 9,92 | 187,5 | **200** | 12,15 | 12,85 | 11,02 | 208,3 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | **30** | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 69,3 |
| Кисель из яблок сушеных | **160** | 0,21 | 0 | 24,65 | 99,48 | **180** | 0,23 | 0 | 27,73 | 111,92 |