МБДОУ № 21 г. Амурска

 Меню 7 день 14.01.25г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Выход блюда, химические свойства блюд** |
|  | **1-3г**  | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3-7** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Каша манная жидкая с маслом сливочным |  **150** | 4,5 | 3,3 | 23,2 | 140,3 | **180** | 5,44 | 3,93 | 27,78 | 168,3 |
| Хлеб пшеничный йодированный |  **20** | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | **20** | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 |
| Кофейный напиток с молоком |  **180** | 2,5 | 0,03 | 17,82 | 81,5 | **180** | 2,5 | 0,03 | 17,82 | 81,5 |
| Бутерброд: батон нарезной с сыром |  **20/8** | 3,68 | 2,6 | 10,0 | 80,1 | **20/12** | 4,77 | 2,97 | 11,4 | 91,54 |
| 2 завтрак. Сок «Нектар яблочный» |  **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60 |
| Обед | Салат из свежих помидор и огурцов | **40** | 0,04 | 2,46 | 1,49 | 29,68 | **60** | 0,06 | 3,69 | 2,24 | 44,52 |
| Свекольник со сметаной | **150** | 1,32 | 3,08 | 6,97 | 60,8 | **200** | 1,8 | 4,1 | 6,96 | 81,12 |
| Фрикадельки из кур | **60** | 8,9 | 7,6 | 4,6 | 122,3 | **80** | 11,8 | 10,14 | 6,14 | 163,1 |
| Капуста тушеная | **110** | 2,88 | 3,55 | 7,7 | 74,46 | **150** | 3,92 | 4,84 | 10,5 | 101,5 |
| Компот из плодов и ягод сушеных | **150** | 0,2 | 0,15 | 16,4 | 67,9 | **180** | 0,3 | 0,18 | 19,68 | 81,5 |
| Хлеб ржаной с морской капустой | **40** | 2,9 | 0,4 | 18,7 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,55 | 23,4 | 116,0 |
| Полдник | Молоко пастеризованное | **170** | 5,04 | 3,94 | 7,36 | 85,06 | **200** | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |
| Печенье сахарное | **30** | 1,4 | 4,6 | 13,2 | 92,0 | **50** | 2,1 | 6,9 | 19,8 | 138,0 |
| Ужин | Сырники творожные с повидлом | **140/50** | 18,9 | 4,24 | 28,8 | 232,4 | **160/50** | 24,34 | 5,24 | 35,63 | 287,12 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **30** | 2,3 | 0,3 | 14,5 | 71,4 | **40** | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 92,4 |
| Чай | **180** | 0 | 0 | 0,06 | 0,24 | **200** | 0 | 0 | 0,07 | 0,27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |