МБДОУ № 21 г. Амурска

 Меню 8 день 29.01.25г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Выход блюда, химические свойства блюд** |
|  | **1-3г**  | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3-7** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Каша пшенная молочная, жидкая с масло сливочным | **150** | 4,4 | 4,0 | 22,9 | 145,6 | **180** | 5,9 | 5,4 | 30,6 | 194,1 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **15** | 1,5 | 0,16 | 7,26 | 35,7 | **20** | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 47,6 |
| Какао с молоком | **170** | 2,15 | 0,41 | 22,1 | 100,58 | **180** | 2,4 | 0,44 | 23,4 | 106,5 |
| Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом | **15/5** | 1,15 | 3,78 | 7,33 | 68,8 | **20/5** | 1,25 | 3,82 | 9,17 | 80,7 |
| 2 завтрак: Нектар из яблок персиков и нектаринов | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60,0 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60 |
| Обед | Салат из соленых огурцов с луком | **40** | 0,34 | 1,85 | 1,04 | 22,17 | **60** | 0,51 | 2,76 | 1,55 | 33,09 |
| Суп-лапша домашняя с курицей  | **150/15** | 2,1 | 2,86 | 7,9 | 65,46 | **200/15** | 2,77 | 3,84 | 10,56 | 87,26 |
| Рулет из говядины  | **60** | 8,3 | 8,9 | 6,3 | 138,4 | **80** | 11,08 | 11,86 | 8,37 | 184,6 |
| Пюре гороховое с маслом | **110** | 11,7 | 2,7 | 27,3 | 180,7 | **130** | 13,9 | 3,3 | 32,3 | 213,6 |
| Компот из свежих плодов | **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 | 0,4 | 18,72 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,55 | 23,4 | 116 |
|  Ужин Полдник | Кефир | **150** | 4,2 | 3,3 | 6,1 | 70,9 | **200** | 5,6 | 4,38 | 8,18 | 94,52 |
| Булочка «Октябренок» | **50** | 6,3 | 13,1 | 29,5 | 186,7 | **50** | 6,3 | 13,1 | 29,5 | 186,7 |
| Зразы рыбные рубленые с соусом | **60** | 6,2 | 4,9 | 8,3 | 101,9 | **70** | 8,3 | 6,5 | 11,1 | 135,9 |
| Соус белый основной | **30** | 0,2 | 1,2 | 1,2 | 16,6 | **30** | 0,2 | 1,2 | 1,2 | 16,6 |
| Картофель отварной | **110** | 2,1 | 3,5 | 18 | 112,3 | **130** | 2,5 | 4,2 | 21,3 | 132,6 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)  | **180**  | 0,3 | 0,18 | 19,7 | 81,5 | **200** | 0,33 | 0,2 | 21,88 | 90,55  |
|  Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,2 |  0,2 | 9,1 | 47,6 |  **30** | 1,8 |  0,3 | 13,65 | 71,4 |