МБДОУ № 21 г. Амурска

 Меню 9 день 30.01.25г.

|  |  |
| --- | --- |
|  26**Наименование** | **Выход блюда, химические свойства блюд** |
|  | **1-3г**  | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** | **3-7** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э** |
| Завтрак | Омлет натуральный | **130** | 11,63 | 16,6 | 2,4 | 205,6 | **180** | 16,11 | 22,98 | 3,3 | 284,67 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **15** | 1,1 | 0,2 | 7,3 | 35,7 | **15** | 1,1 | 0,2 | 7,3 | 35,7 |
| Бутерброд: батон с повидлом |  **20/5**  | 0,7 | 1,32 | 13,8 | 69,37 | **20/5**  | 0,7 | 1,32 | 13,8 | 69,37 |
| Чай с лимоном | **180** | 0,06 | 0,01 | 13,78 | 55,45 | **200** | 0,07 | 0,01 | 15,3 | 61,6 |
| 2 – завтрак. Нектар из яблок, персиков с мякотью «Любимый» | **100** |  0,1 | 0 | 15,6 | 60 | **100** | 0,1 | 0 | 15,6 | 60 |
| Обед | Винегрет овощной | **40** | 0,5 | 3,66 | 2,78 | 46,09 | **60** | 0,75 | 5,49 | 4,17 | 69,1 |
| Суп-пюре из картофеля  | **150** | 2,06 | 2,61 | 12,32 | 81,15 | **200** | 2,8 | 3,5 | 16,4 | 108,2 |
| Гренки из пшеничного хлеба  | **10**  | 1,2  | 0,15  | 6,99  | 34,38  | **10** | 1,2 | 0,15 | 6,99 | 34,38 |
| Плов из отварной говядины | **150** | 14,57 | 12,7 | 18,4 | 246,26 | **180** | 17,55 | 15,3 | 22,2 | 296,7 |
| Компот смеси сухофруктов | **150** | 0,42 | 0 | 20,5 | 83,8 | **180** | 0,5 | 0 | 24,72 | 100,65 |
| Хлеб ржаной с морской капустой | **40** | 2,9 | 0,4 | 18,70 | 92,8 | **50** | 3,6 | 0,6 | 23,4 | 116 |
|  Ужин Полдник  | Бифивит | **150** | 4,2 | 3,28 | 6,13 | 70,89 | **200** | 5,6 | 4,38 | 8,2 | 94,52 |
| Крендель сахарный | **50** | 2,89 | 5,3 | 26,3 | 164,36 | **50** | 2,89 | 5,3 | 26,3 | 164,36 |
| Помидор свежий | **30** | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | **50** | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12,0 |
| Гуляш из говядины. | **50-30** | 12,98 | 13,87 | 2,54 | 187,02 | **-** | - | - | - | - |
| Сосиски отварные | **-** | - | - | - | - | **60** | 5,29 | 13,74 | 3,95 | 160,7 |
| Рожки отварные | **110** | 4,02 | 3,8 | 22,9 | 137,8 | **130** | 4,74 | 4,48 | 27,02 | 162,6 |
| Кисель из яблок сушеных  | **160**  | 0,21  | 0 | 24,6 | 99,48 | **200** | 0,26 | 0 | 30,8 | 124,3 |
| Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 47,6 | **20** | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 47,6 |