



МЕНЮ на 18.04.2025г. (день 10) МБДОУ № 10

Наименование блюда	Выход	Ккал	Замена аллергикам
<u>Завтрак:</u>			
Запеканка из творога с рисом	120/150	191/239	
Сгущенное молоко	15/30	48/96	
Чай с сахаром	250/250	47/47	
Батон нарезной	25/35	104/146	
<u>10.00 вода бутилированная</u>			
<u>Обед:</u>			
Салат из саленого огурца с луком	40/50	30/45	
Суп картофельный на р/б	150/190	86/109	
Тефтели мясные (ёжики)	50/70	75/105	
Масло сливочное	3/6	22/45	
Картофельное пюре с морковью	120/130	94/101	
Компот из вишни	250/250	143/143	
Хлеб ржаной	20/40	40/80	
<u>Полдник:</u>			
Сок фруктовый	180/210	108/148	
Батон нарезной	15/15	54/54	
<u>Ужин:</u>			
Винегрет овощной	50/60	43/53	
Омлет натуральный	100/110	168/183	
Напиток из шиповника	200/250	78/97	
Яблоко	100/100	46/46	
Хлеб пшеничный	20/20	40/40	
Подпись м/с :			



Ку Куриное яйцо содержит белки, жиры, углеводы, 12 основных витаминов и почти все микроэлементы. Выводит из организма холестерин. Яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц.