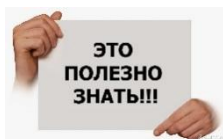




МЕНЮ НА 14.04. 2025г. (день 6) МБДОУ № 10

Наименование блюда	Выход	Ккал	Замена аллергикам
<u>Завтрак:</u>			
Каша ашенная вязкая	150/180	188/225	
Кофейный напиток с молоком	180/200	79/88	
Батон нарезной	20/35	52/91	
Масло сливочное	6/8	45/60	
<u>10.00 вода бутилированная</u>			
<u>Обед:</u>			
Икра кабачковая	30/50	29/48	
Суп картофельный с крупой	150/180	98/108	
Котлеты из говядины	50/70	116/162	
Соус сметанный с томатом	5/15	10/30	
Макароны отварные	110/130	139/165	
Напиток из шиповника	160/200	89/120	
Хлеб «Дарницкий»	10/30	20/60	
<u>Полдник:</u>			
Чай с сахаром	150/180	33/56	
Сдоба обыкновенная	60/75	164/216	
<u>Ужин:</u>			
Вареное яйцо	20/40	32/63	
Рагу из овощей с кабачками	150/150	113/113	
Компот из свежих яблок	180/185	41/43	
Хлеб пшеничный	15/35	35/82	
Масло сливочное	4/4	30/30	
Банан	120/120	114/114	



Рыба – это один из самых ценных продуктов питания, который рекомендуют обязательно включать в рацион врачи. По пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу, а по легкости усвоения даже превосходит его, что является одним из наиболее существенных достоинств продукта. В рыбе содержится от 13 до 23% белков и от 0,1 до 33% жиров, ценность которых особенно высока, так как они легко усваиваются