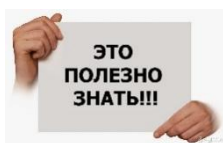




МЕНЮ НА 15.04. 2025г. (день 7) МБДОУ № 10

Наименование блюда	Выход	Ккал	Замена аллергикам
<u>Завтрак:</u>			
Каша «Дружба»	150/200	143/191	
Какао с молоком	180/200	85/94	
Батон нарезной	35/40	92/106	
Паста сырная	7/10	37/53	
<u>10.00 вода бутилированная</u>			
<u>Обед:</u>			
Салат из св. помидоров и огурцов	40/60	29/43	
Суп гороховый	160/180	86/97	
Печень, тушеная в сметанном соусе	50/70	104/145	
Картофельное пюре	110/130	101/119	
Компот из сухофруктов	180/200	130/161	
Хлеб «Дарницкий»	20/30	40/60	
<u>Полдник:</u>			
Ряженка	170/240	95/135	
Пряник	30/40	110/146	
<u>Ужин:</u>			
Запеканка морковная с творогом	130/150	198/229	
Соус вишневый	30/35	86/106	
Чай с сахаром	170/200	38/44	
Груша	100/200	46/92	



Говядина содержит множество полезных питательных веществ, которые необходимы для здорового функционирования организма. Говядина считается хорошим источником креатина, который помогает повысить физическую выносливость. Кроме этого, мясо содержит незаменимые аминокислоты и белок, которые необходимы для роста и восстановления тканей в организме.

Говядина – ценный источник витаминов, в том числе витаминов группы В. В состав говядины также входит небольшое количество витаминов Е и Н.

Также в говядине содержится значительное количество калия, фосфора, железа, цинка, меди, хрома и молибдена. В меньших количествах представлены кальций, магний, натрий, хлор, фтор и йод.