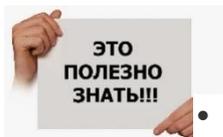




МЕНЮ НА 16.04.2025г. (день 8) МБДОУ № 10

Наименование блюда	Выход	Ккал	Замена аллергикам
<u>Завтрак:</u>			
Каша ячневая	150/200	165/219	
Молоко	180/180	108/108	
Бутерброд с маслом	20/35	68/119	
<u>10.00- вода бутилированная</u>			
<u>Обед:</u>			
Салат из свеклы	40/60	36/55	
Рассольник домашний	150/180	64/77	
Гренки из пшеничного хлеба	10/15	42/63	
Тефтели из говядины	50/80	85/136	
Капуста тушеная	110/150	79/108	
Компот из черешни	180/200	120/148	
Хлеб ржаной	40/30	80/60	
<u>Полдник:</u>			
Кефир с сахаром	200/250	114/136	
Печенье	25/35	104/145	
<u>Ужин:</u>			
Салат из свежих огурцов	45/50	30/28	
Шницель рыбный	50/75	117/94	
Пюре картофельное с морковью	110/135	75/92	
Напиток из шиповника	180/250	99/122	
Хлеб пшеничный	20/40	47/94	



Зелёные овощи обладают следующими полезными свойствами:

- **Содержат хлорофилл.** Он обладает антиоксидантными свойствами, связывает свободные радикалы, которые вызывают онкологические заболевания. Также хлорофилл помогает выработке эритроцитов и очищает кровь, уменьшает аппетит, снижает уровень холестерина и борется с преждевременным старением кожи.

Богаты различными элементами. В зелёных овощах есть фолиевая кислота, железо, калий, витамины С, А, Е, витамины группы В, селен, фтор, кальций и другие микро- и макроэлементы.

Содержат клетчатку. Она нужна для нормального функционирования пищеварительной системы: улучшает работу кишечника и способствует снижению веса.