



МЕНЮ НА 17.04.2025г. (день 9) МБДОУ № 10

Наименование блюда	Выход	Ккал	Замена аллергикам
<u>Завтрак:</u>			
Каша манная жидкая	130/200	136/209	
Кофейный напиток с молоком	180/220	57/69	
Батон	35/35	92/92	
Фрукты свежие (яблоко)	110/150	48/66	
<u>10.00- вода бутилированная</u>			
<u>Обед:</u>			
Салат из консервированной кукурузы	35/50	35/50	
Борщ из св. капусты со сметаной	150/180	72/99	
Котлета рыбная в том. соусе	70/85	92/112	
Рис припущенный	100/120	118/141	
Компот из черной смородины	185/200	104/139	
Хлеб ржаной	20/25	40/50	
<u>Полдник:</u>			
Молоко	180/250	108/150	
Вафли	20/20	108/108	
<u>Ужин:</u>			
Салат из свеклы с соленым огурцом	55/55	46/46	
Картофель запеченный из отварного	130/150	156/180	
Сок	220/250	95/108	
Масло сливочное	3/3	22/22	
Хлеб пшеничный	20/40	47/94	
Подпись м/с			



Почему ребенку нужно пить воду!

Регулирует температуру тела.

Сохраняет бодрость и внимание.

Сохраняет активность мышц.

Помогает телу поглощать питательные вещества.