**МЕНЮ МБДОУ № 15 (День 1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Ккал | Замена аллергикам |
| Возрастная категория: с 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ | | | |
| Завтрак | | | |
| Каша пшеничная вязкая | 180 | 226,86 | Каша пшеничная  с маслом |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 73,3 | Чай с сахаром |
| Батон нарезной | 20 | 52,4 |  |
| Масло сливочное | 2 | 14,96 |  |
| Джем | 25 | 65,87 |  |
| Норма 25% ИТОГО: | **407** | **433,39** |  |
| В течение дня - вода бутилированная (по требованию) | | | |
| Обед | | | |
| Салат из кукурузы | 50 | 49,65 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 61,02 |  |
| Тефтели мясные с соусом | 120 | 171,0 |  |
| Макароны отварные | 130 | 159,6 |  |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 118,78 | Чай с сахаром, сок |
| Хлеб ржаной | 30 | 60 |  |
| Норма 35% ИТОГО: | **710** | **620,05** |  |
| Полдник | | | |
| Чай с молоком | 220 | 89,2 | Чай с сахаром |
| Плюшка «Московская» | 50 | 167,5 | Батон нарезной |
| Норма 15% ИТОГО: | **270** | **256,7** |  |
| Ужин | | | |
| Салат из свежих огурцов | 55 | 35,01 |  |
| Зразы рыбные рубленные | 80 | 95,2 | Мясо тушеное |
| Пюре картофельное | 150 | 135,25 |  |
| Сок вишневый | 210 | 105,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 35,25 |  |
| Масло сливочное | 6 | 44,88 |  |
| Норма 25% ИТОГО: | 516 | 450,59 |  |
| ИТОГО за 1-й день | **1903** | **1760,73** |  |
| |  | | --- | | Описание: Picture background  Самым ценным свойством для организма человека, которым обладает **шиповник** является то, что он содержит в себе в довольно большом количестве вит. С. Кроме того растение богато полисахаридами, органическими веществами и небольшим содержанием вит. группы А, К, Е, В и Р. *Пектин, ликопин, фитонциды, железо, кальций, магний и массу др. микроэлементов-все это дарит нам шиповник.* | | | | |