**МЕНЮ МБДОУ № 15 (День 2)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Ккал | Замена аллергикам |
| Возрастная категория: с 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ |
| Завтрак |
| Омлет натуральный | 150 | 246,61 | Макароны отварные с маслом |
| Чай с лимоном | 200 | 61 | Чай с сахаром |
| Батон нарезной | 35 | 91,7 |  |
| Повидло | 25 | 65,5 |  |
|  | 410 | 464,81 |  |
| В течение дня - вода бутилированная (по требованию) |
| Обед |
| Салат из свежих помидоров с перцем | 50 | 44,5 | Салат из свежих огурцов |
| Суп картофельный с фрикадельками | 180 | 186,16 |  |
| Запеканка картофельная с печенью | 150 | 191,12 |  |
| Соус сметанный | 20 | 214,82 |  |
| Компот из черной смородины | 200 | 118,8 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 80,0 |  |
|  | 640 | 645,4 |  |
| Полдник |
| Простокваша | 215 | 115,7 | Чай с сахаром |
| Сыр полутвёрдый порциями | 7 | 20,56 |  |
| Печенье | 35 | 144,9  | Батон нарезной |
|  | 257 | 281,16 |  |
| Ужин |
| Голубцы ленивые | 180 | 246,4 |  |
| Напиток клюквенный | 200 | 83,0 |  |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 94 |  |
| Груша | 100 | 46 |  |
|  | 520 | 459,4 |  |
| Итого за день 1827 1860,77 |

|  |
| --- |
| ***Куриное яйцо*** содержит белки, жиры, углеводы, 12 основных витаминов и почти все микроэлементы. Выводит из организма холестерин. Яичный белок является лучшим «строительным Описание: Picture backgroundматериалом» для мышц. |