**МЕНЮ МБДОУ № 15 (День 3)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Ккал | Замена аллергикам |
| Возрастная категория: С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ | | | |
| Завтрак | | | |
| Каша геркулесовая жидкая | 200 | 201,8 |  |
| Какао с молоком | 200 | 137,2 | Чай с сахаром |
| Бутерброд с маслом | 40 | 136,0 |  |
| *норма 25% итого:* | 440 | 475 |  |
| В течение дня- вода бутилированная (по требованию) | | | |
| Обед | | | |
| Салат картофельный с морковью и зелен. горошком | 50 | 57,5 | Салат из свежих огурцов |
| Свекольник | 200 | 92,98 |  |
| Сметана 15% | 5 | 7,87 |  |
| Шницель рубленый | 65 | 150,58 |  |
| Картофель отварной с луком | 130 | 122,1 |  |
| Компот из сухофруктов | 190 | 127,66 |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 104,99 |  |
| *норма 35% итого:* | 685 | 663,68 |  |
| Полдник | | | |
| Ряженка с сахаром | 200 | 112,0 | Чай с сахаром |
| Плюшка «Московская» | 50 | 167,5 | Батон нарезной |
| *норма 15% итого:* | 250 | 279,5 |  |
| Ужин | | | |
| Запеканка пшенная с творогом | 150 | 261,25 | Макароны с сыром |
| Сгущенное молоко | 13 | 42,51 |  |
| Кисель из концентрата ягодного | 200 | 104,34 |  |
| Яблоко | 120 | 52,8 |  |
| *норма 25% итого:* | 490 | 469,05 |  |
| *Итого за 3 день* | 1865 | 1887,23 |  |
| |  | | --- | | Описание: Picture background *Творог –* ценный продукт питания, особенно для детей.  Пятую часть в нем занимают белки, которые помогают нам быстрее расти. В твороге много кальция и фосфора –  эти минералы нужны для того, чтобы кости и зубы были  Описание: Picture backgroundздоровыми и крепкими. | | | | |