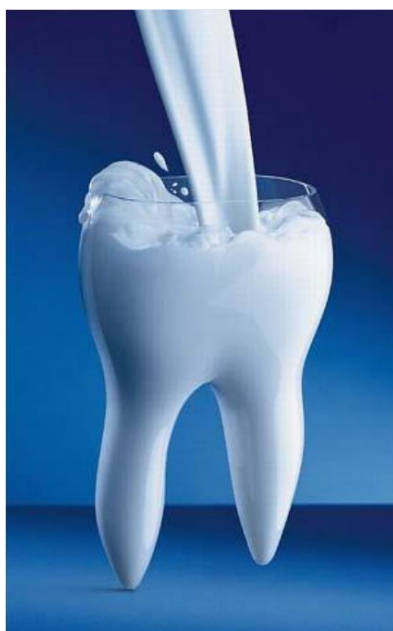




МЕНЮ НА 29.07.2025.2025 год (7 день) МАДОУ №62

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Замена аллергикам	Ккал блюд
Завтрак			
Каша манная молочная	140/220	Макароны с маслом	166,6/259,88
Кофейный напиток с молоком	180/180	Чай с сахаром	91,0/91,0
Бутерброд с маслом	25/40		70,2/112,32
Обед			
Салат из свежих помидоров с луком	50/65		39,55/51,41
Борщ с капустой и картофелем	165/190		89,84/9,72
Котлета рыбная	55/80		77,89/113,42
Рис припущенный	100/120		133,3/159,96
Соус сметанный	10/10		7,4/7,4
Компот консервированный	160/200		10,72/133,4
Хлеб Дарницкий	20/25	хлеб пшеничный	40,0
Полдник			
Молоко	180/220		95,4/138,9
Вафли	30/35		106,2/123,19
Ужин			
Макароны отварные с маслом	110/155		12,53/174,06
Сыр	10/25		36,0/90,0
Сок яблочный	200/230		99,56/115,0
Фрукты (банан)	90/110		85,5/104,5

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!



Состав молока

- Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты.
- Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу!
- Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить.
- Молочный сахар – лактоза, не такой сладкий как обычный сахарный, но зато усваивается организмом намного лучше.
- Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.