



МЕНЮ НА 30.07.2025 год (8 день) МАДОУ №62

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Замена аллергикам	Ккал блюд
Завтрак			
<i>Каша ячневая молочная</i>	<i>150/210</i>	<i>Макароны с маслом</i>	<i>164,55/230,37</i>
<i>Кофе со сгущенным молоком</i>	<i>180/200</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>102,0/113,2</i>
<i>Бутерброд с повидлом</i>	<i>24/35</i>		<i>81,6/118,32</i>
Обед			
<i>Салат из свеклы с сыром</i>	<i>45/63</i>		<i>59,76/83,66</i>
<i>Булльон куриный</i>	<i>127/159</i>		<i>19,92/24,9</i>
<i>Яйцо вареное</i>	<i>10/10</i>		<i>15,75/15,75</i>
<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	<i>20/20</i>		<i>83,44/83,44</i>
<i>Суфле из птицы</i>	<i>50/55</i>		<i>91,87/101,05</i>
<i>Картофельное пюре</i>	<i>110/125</i>		<i>100,65/114,37</i>
<i>Компот из чернослива</i>	<i>180/205</i>		<i>88,56/100,37</i>
<i>Хлеб «Дарницкий»</i>	<i>20/20</i>	<i>хлеб пшеничный</i>	<i>40,0</i>
Полдник			
<i>Сок</i>	<i>150/220</i>	<i>Чай</i>	<i>63,37/93,44</i>
<i>Печенье</i>	<i>35/50</i>		<i>147,0/210</i>
Ужин			
<i>Мясо тушеное</i>	<i>50/70</i>		<i>91,0/127,4</i>
<i>Капуста тушеная</i>	<i>120/140</i>		<i>86,4/100,22</i>
<i>Компот из шиповника</i>	<i>180/250</i>		<i>79,0/109,02</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20/40</i>		<i>47,0/94,0</i>

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Польза чернослива в детском питании заключается в следующем:

- **Богатый состав.** Сухофрукт богат витаминами А, Е, С, группы В, а также содержит калий, кальций, магний, фосфор, железо, медь.
 - **Нормализация пищеварения.** Благодаря клетчатке и особым соединениям — фенолам, чернослив нормализует пищеварение и оказывает мягкое послабляющее действие.
 - **Лечение запоров.** Чернослив содержит сорбитол, который оказывает естественное слабительное действие на организм.
- Обычно чернослив вводят в детский рацион со второго полугодия жизни. Его можно давать малышу в виде отвара, компота, пюре и вместе с кашей. Однако стоит учитывать, что чернослив может вызывать аллергию, а при неумеренном употреблении — и расстройства пищеварения.