



МЕНЮ НА 31.07.2025 год(9 день) МАДОУ №62

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Замена аллергикам	Ккал блюд
Завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями	200/220		145,2/159,72
Чай с сахаром	200/220		42,0/46,2
Бутерброд с маслом, сыром	31/57		115,28/216,93
Обед			
Салат из белокочанной капусты	55/65		48,07/56,81
Суп - харчо	150/200		61,05/81,4
Азу мясное	60/80		110,0/147,2
Греча рассыпчатая	100/110		162,5/178,75
Компот из изюма	190/205		107,35/113,0
Хлеб Дарницкий	10/35	хлеб пшеничный	20,0/70,0
Полдник			
Чай с молоком	200/200	Сок/Чай	76,0/76,0
Булочка дорожная	35/50		128,46/203,92
Ужин			
Рыба, запеченная в сметанном соусе	84/100	мясо тушеное	116,03/138,14
Картофельное пюре	80/130		73,2/118,95
Компот из яблок	190/220		92,72/107,36
Хлеб пшеничный	20/40		47,0/94,0

Полезно знать!

Витамины играют важную роль в детском питании. Они обеспечивают оптимальное развитие и работу различных органов и систем, особенно в период интенсивного роста.

Некоторые необходимые витамины для детей:

Витамин А. Необходим для укрепления зрения и здоровья кожи и слизистых.

Витамины В1, В6 и В12. Важны для гармоничного развития нервной системы, незаменимы при физических и умственных нагрузках.

Витамин С. Способствует укреплению иммунитета и профилактике анемии благодаря положительному влиянию на всасывание железа.

Витамин D. Отвечает за формирование детских костей и зубов, укрепление иммунитета.

Витамин Е. Защищает клетки от воздействия свободных радикалов, способствует восстановлению кожи и укреплению зрения.

Витамин К. Отвечает за качество крови.

Для обеспечения ребёнка витаминами в более старшем возрасте рацион должен содержать следующие продукты:

Овощи и фрукты. Растительная пища богата витаминами и пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника и выводят вредные вещества из организма.

Продукты из злаков. Они являются источниками углеводов, белка, минеральных веществ и витаминов. Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков: хлеб, хлопья, крупы.

Мясо, птица и рыба. Мясо, птица, рыба, яйца, морепродукты — источники полноценного животного белка, а также витаминов группы В, А, D, Е, фосфора, кальция, калия, серы, селена, железа, натрия, магния, йода, марганца, незаменимых жирных кислот.

Молоко и молочные продукты. Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легкоусвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани.