



МЕНЮ НА 10.07.2025 год(4 день) МАДОУ №62

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Замена аллергикам	Ккал блюда	
Завтрак			ясли	сад
<i>Каша кукурузная молочная</i>	155/220	<i>Макаронны с маслом</i>	170,87	221,92
<i>Чай с лимоном</i>	200/220		480	52,8
<i>Бутерброд с повидлом</i>	35/44 8/25		136,96	223,99
Обед				
<i>Салат из свежих помидоров с перцем</i>	45/55		30,28	37,01
<i>Суп картофельный с крупой</i>	150/200		73,5	98,0
<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	130/160		166,86	206,0
<i>Соус сметанный</i>	10/10		7,4	7,4
<i>Компот из апельсинов</i>	150/2058		103,95	142,06
<i>Хлеб Дарницкий</i>	20/40	<i>хлеб пшеничный</i>	40,0	80,0
Полдник				
<i>Молоко</i>	180/200	<i>Чай</i>	95,5	106,0
<i>Печенье</i>	28/40		105,0	168,0
Ужин				
<i>Ленивые голубцы с мясом</i>	120/185		158,0	239,47
<i>Компот из свежих яблок</i>	190/215		9,72	104,92
<i>Хлеб пшеничный</i>	30/20		70,5	47,0
<i>Мандарины</i>	-/100			95,0

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Польза банана

Бананы можно включать в рацион детей старше 6 месяцев.

Банан не должен быть первым продуктом во фруктовой прикорме. Сначала ребёнка знакомят с местными фруктами неяркой окраски: зелёными яблоками, грушами.

До года малышу можно давать от четвертинки до половины банана 2–3 раза в неделю.

В полтора года он может получать около двух третей банана — до 150 г — 4–5 раз в неделю.

Ежедневно съесть по банану разрешено детям старше трёх лет, и только к школьному возрасту ребёнку не повредят и два плода за день.

Банан в детском питании используется не только как самостоятельный перекус, но и как добавка к другим блюдам. Например, его можно добавлять в кашу, чтобы придать ей более яркий вкус и сладость без сахара.