



МЕНЮ НА 11.07.2025 год (5 день) МАДОУ №62

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Замена аллергикам	Ккал блюдо
Завтрак			
<i>Каша гречневая молочная</i>	145/190	<i>Гречка отварная с маслом</i>	182,32/220,02
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/180	<i>Чай с сахаром</i>	91,0/91,0
<i>Бутерброд с повидлом</i>	24/35		81,6/118,32
Обед			
<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	50/55		29,9/32,89
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150/180		96,41/108,5
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	75/90		117,18/141,75
<i>Картофельное пюре</i>	110/134		100,65/122,61
<i>Компот из кураги</i>	190/205		107,35/115,82
<i>Хлеб Дарницкий</i>	20/30	<i>хлеб пшеничный</i>	40,0/60,0
Полдник			
<i>Чай с молоком</i>	200/210		76,0/79,8
<i>Булочка творожная</i>	50/50		153,0/153,0
Ужин			
<i>Рыба, запеченная в томате с овощами</i>	76/85	<i>мясо тушеное</i>	107,44/119,25
<i>Рис отварной с маслом</i>	105/127		183,6/227,8
<i>Чай с лимоном</i>	200/200		41,41/41,41
<i>Хлеб пшеничный</i>	10/20		23,5/47,0

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Полезность лимона в детском питании:

- Укрепление иммунитета. Лимон обладает бактерицидными свойствами и положительно влияет на иммунную систему.
- Жаропонижающее действие. Сок лимона показан при высокой температуре на фоне острого заболевания.
- Профилактика авитаминозов. Высокая концентрация витаминов в лимоне помогает избежать болезней в период авитаминоза.
- Польза для сердечно-сосудистой системы и обмена веществ. Калий и витамины Р и С, содержащиеся в лимоне, способствуют правильному развитию сердечно-сосудистой системы, препятствуют развитию нарушений обмена веществ, мочекаменной болезни. Однако при включении лимона в питание ребёнка необходимо соблюдать осторожность. Как и любой цитрусовый фрукт, он является сильным аллергеном. Если ребёнок не склонен к аллергическим реакциям, то впервые включать в рацион лимон желательно в 2 года. Детям-аллергикам лучше отложить знакомство с этим продуктом до 5 лет. Также повышенная кислотность лимона может раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника, поэтому следует избегать употребления этого продукта при гастрите и других заболеваниях желудка с повышенной кислотностью.