



МЕНЮ НА 14.07.2025 год(6 день) МАДОУ №62

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Замена аллергикам	Ккал блюдо
Завтрак			
Каша пшенная молочная	145/200	Макароны с маслом	180,0/249,37
Кофе с молоком	180/200	Чай с сахаром	102,0/113,2
Бутерброд с маслом	24/35		81,6/118,32
Обед			
Салат витаминный	50/65		42,21/55,08
Суп картофельный на рыбном бульоне	150/200		69,53/92,7
Тефтели мясные	60/80		102,0/136,0
Картофельное пюре	120/130		93,6/101,4
Масло сливочное	3/8		18,7/59,84
Напиток из сухофруктов	190/200		107,35/113,0
Хлеб «Дарницкий»	15/30	хлеб пшеничный	30/60
Полдник			
Чай с молоком	200/210		33,33/56,0
Булочка дорожная	20/35		52,4/91,17
Ужин			
Винегрет овощной	50/60		47,4/56,88
Омлет натуральный	80/110		146,08/184,46
Компот из апельсинов	160/210		110,88/145,53
Хлеб пшеничный	15/30		35,25/70,5
Фрукты (яблоко)	100/120		44,0/52,8

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Полезность апельсинов в детском питании заключается в следующем:

- **Свойства пребиотиков.** В апельсинах содержатся пищевые волокна, которые стимулируют рост и метаболизм микроорганизмов в толстой кишке, обеспечивая нормальный состав кишечного микробиоценоза.
- **Богатый состав витаминов.** В цитрусовых есть витамины-антиоксиданты: С, Р, каротиноиды, которые укрепляют иммунитет и повышают устойчивость к инфекционным и неинфекционным агентам.
- **Сбалансированный минеральный состав.** Небольшое содержание натрия в апельсинах благоприятно для водного обмена организма, препятствует избыточному накоплению жидкости в межклеточном пространстве.
- **Содержание эфирных масел и органических кислот.** Они придают вкус и аромат фруктам, повышают секрецию слюны, пищеварительных соков (желудочного, кишечного), желчеотделение. Однако цитрусовые не рекомендуются детям до года, так как в таком раннем возрасте это часто вызывает аллергическую реакцию. С 2 лет в меню вводят салаты из фруктов и овощей, добавляя к ним апельсины

рекомендуют с 3-летнего возраста. С возраста 5–6 лет можно съедать целый фрукт, но не чаще 3 раз в неделю.