



МЕНЮ НА 01.08.2025.2025 (10 день) МАДОУ №62

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Замена аллергикам	Ккал блюдо
Завтрак			
Каши «Дружба» молочная	150/200	Макароны с маслом	142,95/190,6
Какао с молоком	180/200		84,6/94,0
Бутерброд с маслом	30/35		78,6/91,17
Сыр	10/10		52,83/52,83
Обед			
Салат из огурцов и помидоров	45/65		33,39/48,23
Суп картофельный с горохом	160/180		86,24/97,02
Печень тушеная в сметанном соусе	50/60		103,75/124,5
Картофельное пюре	110/130		100,65/118,95
Компот из сухофруктов	190/210		107,35/118,65
Хлеб Дарницкий	20/45	Хлеб пшеничный	46,19/104,99
Полдник			
Ряженка	170/230	Сок/Чай	95,37/127,9
Пряник	30/40		109,8/146,4
Ужин			
Запеканка творожная	80/100		196,0/245,0
Соус вишнёвый	30/45		90,38/136,1
Чай с сахаром	200/250		42,0/52,4
Груша	120/125		55,0/55,7

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Польза творога в детском питании:

Этот продукт богат солями калия, натрия, витаминами B12, B2, фолиевой кислотой, в нем присутствуют в значимых количествах витамины B6 и PP. Содержит белок, необходимый для полноценного роста тканей организма. Молочнокислые бактерии, находящиеся в твороге, превращают лактозу молока в молочную кислоту, которая повышает усваивание кальция и фосфора, являющихся основой для строения костной ткани и зубов.

Защищает от атеросклероза, укрепляет кости и нервную систему. Имеет в своем составе антибактериальные вещества, которые помогают нормализовать полезную микрофлору кишечника.

В нем содержится концентрат молочного белка, обладающий высокой биологической ценностью, и молочный жир, также полезный для растущего организма.

Среди ключевых свойств творога для ребенка — пониженная кислотность, благодаря данному свойству этот продукт не вызывает раздражения слизистой кишечника. Усваивается легче, чем кефир или йогурт.