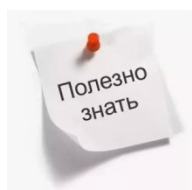




МЕНЮ НА 23.05.2025 год (10 ДЕНЬ) МБДОУ №13

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Ккал блюд	
Завтрак			
Каша рисовая	150/200	145,2/159,72	
Батон, масло сливочное	20/30/3/4	52,4/79,2/22,44/29,62	
сыр	8/10	34,37/42,96	
Чай с сахаром	200/220	44,4/48,84	
Обед			
Помидор свежий кусочком	40/60	34/51	
Суп картофельный на рыбном бульоне	150/180	94,32/100,23	
Тефтели из говядины (ежики)	60/80	102/136	
Картофельное пюре	140/150	93,6/101,4	
Компот из сухофруктов	180/200	125/149	
Хлеб ржаной	10/40	20/80	
Полдник			
Компот из консервированных плодов	200/200	76/76	
Булочка Дружная семейка	30/50	109,8/163,23	
Ужин			
Винегрет овощной	60/70	45,8/63,95	
Омлет натуральный	130/150	218/251,5	
Компот из черной смородины	160/180	72,64/81,72	
Хлеб пшеничный	15/30	32,25/70,5	
Яблоко	100/100	46,2/46,2	



Куриное яйцо содержит белки, жиры, углеводы, 12 основных витаминов и почти все микроэлементы. Выводит из организма холестерин. Яичный белок является лучшим «строительным материалом» для мышц.