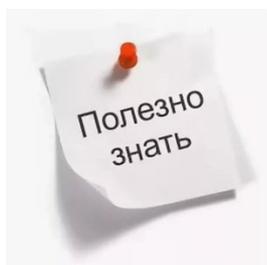




МЕНЮ НА 22.05.2025 год (9 ДЕНЬ) МБДОУ №13

Наименование блюда	Объем, (грамм)	Ккал блюд	
Завтрак			
<i>Каша манная, жидкая</i>	150/200	1153,75/209	
<i>Кофе с молоком</i>	180/220	56,7/69,3	
<i>Батон, масло сливочное</i>	35/3/4	91,7/22,44/29,92	
Обед			
<i>Икра морковная</i>	37/53	34,66/49,66	
<i>Борщ с капустой</i>	150/180	72,34/99,4	
<i>Плов</i>	160/200	266,4/332,26	
<i>Компот из замор.вишни и свежих яблок</i>	185/200	103,99/135,88	
<i>Хлеб ржаной</i>	20/25	40/50	
Полдник			
<i>молоко</i>	170/240	95,37/134,64	
<i>Вафли</i>	20	108,2	
Ужин			
<i>Салат из свежих огурцов</i>	40/50	46,2/57,75	
<i>Картофель запеченный</i>	150/180	180/204	
<i>Сок</i>	150/180	77,4/86	
<i>Хлеб пшеничный</i>	20/25	47/58	



В ежедневном рационе ребенка обязательно должны присутствовать животные белки, основным источником которого является мясные блюда. Мясо служит «строительным материалом» для организма. В его состав входит богатый набор аминокислот, в том числе незаменимых (валин, лейцин, лизин, метионин), которые можно получить только с пищей. Данный продукт богат микро- и макроэлементами (железом,

магнием, селеном, фосфором, цинком), а также витаминами В₁, В₂, В₆ и

В₁₂. При этом гемовое железо, содержащееся в мясе, усваивается

быстрее, чем аналогичный элемент из продуктов растительного происхождения. Волокнистая структура мяса помогает быстрее сформировать жевательные навыки.