

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангин



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»
На 11 июля 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,01	0,05	0,01	0,42
Каша пшениная вязкая молочная (пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	8,13/8,69	6,042/6,582	26,55/27,41	203,81/214,49
Бутерброды с маслом(масло сливочное, батон пшеничный в/с, сгущенкой)	40/50	5,27/5,41	2,9/3,27	20,3/22,8	141,08/154,28
Фрукт	150/180	0,15/0,18	0,7/0,9	17,2/20,7	69/82
ОБЕД					
Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	4,33	6,44	17,95	151,38
Плов с мясом (мясо говядины филе, крупа рис, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив)	180/200	12,00/15,7	11,77/15,29	30,69/31,13	273,09/320,35
Хлеб пшеничный высшего сорта/хлеб ржаной 2 сорта	60/70	0.7	5,60	34.16	169,4
Напиток из брусники (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,02	0,05	13,30	53,43
ПОЛДНИК					
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,01	0,05	0,01	0,42
Печенье	150/180	4,2/5,04	4,05/4,86	6,45/7,74	80,1/96,12
УЖИН					
Суп молочный с макаронными изделиями (масло сливочное, макаронные изделия, молоко, сахар)	50/50	9,91	7,89	15.34	183,35
Чай с медом (чай черный, мед)	150/180	0,01	0.13	8,08	33,22
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ					
ВОДА ПО ТРЕБОВАНИЮ					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440/1720	44,76/50,05	45,98/51,66	191,18/200,87	1365,33/1470,19