

Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ**Для маленьких «нехочух»****На 15 июля 2025 года**

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша молочная гречневая (крупа гречневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180/200	9,24	7,29	27,07	220,62
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,80	1,94	12,94	93,8
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,02	0,05	0,02	0,45
ЗАВТРАК 2					
Йогурт	100/120	2,50	2,80	9,10	70
ОБЕД					
Щи по-уральски с мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, пшено, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	7,92	4,40	5,94	113,2
Рыба тушеная под овощами (рыба свежая КЕТА, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	1,66	11,50	2,36	70,95
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)	110/130	4,18	6,69	21,53	163,59
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,40	3,16	0,84	93,52
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,11	0,02	21,94	86,15
ПОЛДНИК					
Печенье "Родная Бурятия!	20	2,36	1,50	14,98	83,42
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,02	0,05	0,02	0,45
УЖИН					
Вареники с творогом (мука пшеничная, яйцо, творог, сахар-песок, масло слив., соль йодированная)	90	4,72	3,91	15,66	120,73
Чай с сахаром	150/180	0,00	0,20	6,50	26,8
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ	Вода по требованию				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425/1710	37,29	45,49	148,92	1195,88