



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 21 июля 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша ячневая вязкая (крупя ячневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,85/8,72	5,6/6,22	23,33/25,92	186,14/206,82
Бутерброды с маслом и повидлом (масло сливочное, варенье клубничное, батон пшеничный в/с)	40/50	3,16/3,95	1,63/2,04	21,59/26,99	119,36/149,2
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150/180	0,12/0,14	0,61/0,74	19,65/23,58	82,5/99
ОБЕД					
Суп гороховый на мясном бульоне с гречками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, горох, масло подсолн., соль йодиров., гречки)	150/200	4,98/6,64	6,98/9,3	22,34/29,78	160,67/214,22
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	6,59/8,79	7,92/10,56	3,08/4,1	103,66/138,21
Каша гречневая (крупя гречневая, масло сливочное, соль йодиров.)	110/130	3,27/3,86	4,59/5,42	20,51/24,24	130,1/153,75
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/92,53
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Морс бруснично - клюквенный (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,04/0,05	11,31/13,57	44,15/52,97
ПОЛДНИК					
Яблоко	100	0,40	0,40	17,78	77,32
УЖИН					
Макароны отварные с сыром (макаронные изделия, масло слив., соль йодиров., сыр твердых сортов)	100/110	5,47/6,02	6,83/7,51	27,59/30,35	186,59/205,25
Сухарик сливочный	40	0,40	6,40	28,00	134,2
Чай с сахаром (чай черный, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ВОДА ПО ТРЕБОВАНИЮ					
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400/1700	32,93/39,72	45,75/54,18	211/43/216,57	1372,13/1604,86