

**Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96
МЕНЮ**

**Для маленьких «НЕхочух»
На 08 июля 2025 года**

**Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96
МЕНЮ**

**Для маленьких «нехочух»
На 08 июля 2025 года**

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Чай с сахаром	150/180	0,01	0,05	0,01	0,42
Каша геркулесовая молочная вязкая (крупка геркулесовая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,61/8,17	5,11/5,65	22,9/23,7	180,7/191,4
Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,77/3,91	1,54/1,91	10,2/12,7	81,8/95
ЗАВТРАК 2					
Снежок	100/120	2,50	2,80	9,10	70
ОБЕД					
Суп " Харчо" (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, крупка рисовая, сметана 15%, масло сливочное, чеснок)	150/200	6,25	6,00	19,59	156,68
Котлета рыбная (рыба свежая, лук репчатый, яйцо, соль йод, масло растительное, яйцо, молоко 3,2 %, батон пшеничный, соус красный)	60/80	1,61/1,69	11,8/13,9	5,7/5,8	91,6/104,1
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод)	110/140	2,91/3,67	2,65/3,23	17,1/21,6	105,1/131,9
Напиток лимонный (лимон, сахар-песок)	150/180	0,01	0,06	13,15	52,79
Хлеб пшеничный высшего сорта/ хлеб ржаной 2 сорта	70	0,70	5,60	34,16	169,4
Огурец свежий	40/60	3,50	0,53/0,74	5,39/6,59	24,4/30,2
ПОЛДНИК					
Апельсин	100	0,20	0,80	7,40	34,5
УЖИН					
Сырники творожные с вареньем (творог, мука, сахар, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, варенье)	110/150	6,13/8,53	23,6/31,7	39,6/50,6	306,5/404,2
Чай без сахара	150/180	0,01	0,05	0,01	0,42
ПИТЬЕВОЙ БАЛАНС	ВОДА ПО ТРЕБОВАНИЮ				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395/1690	36,30/41,04	61,74/73,84	185,7/206	1294,79/1464,19