

Оригинал ут вержден заведующим МБДОУ №96					
МЕНЮ					
Для маленьких «НЕхочух»					
На 19 март а 2025 года					
Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная вязкая (крупa рис, пшено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодиров.)	180/200	7,96/8,84	5,78/6,42	23,17/25,74	187,4/208,22
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, фруктовый джем)	40/50	3,04/3,8	1,63/2,04	21,8/27,25	119,2/149,0
Чай без сахара	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ЗАВТРАК 2					
Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,0
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой манной (филе мясо курицы, картофель, морковь, лук репчатый,крупa манная, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	3,26/4,34	3,93/5,24	14,76/19,68	102,69/102,69
Котлета из мяса индейки (филе индейки, лук репчатый, яйцо, соль йод, масло растительное, масло сливочное 72,5%)	60/80	12,57/16,76	11,42/15,23	6,4/8,54	183,53/244,71
Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	2,85/3,37	4,16/4,91	25,38/29,99	143,58/169,69
Соус красный (мука в/с, томат.паста, лук,морковь,масло слив.,соль йодиров.)	10	2,28	0,63	4,22	40,5
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/93,52
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Напиток бруснично-клюквенный (ягоды свежие, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,04/0,05	11,27/13,52	45,46/54,56
Помидор свежий в нарезке	30/50	0,06/0,1	0,18/0,5	1,26/1,75	5,97/9,8
ПОЛДНИК					
Напиток кисломолочн. "Снежок" 2,5%	100/120	2,5/3,0	2,8/3,36	11,0/13,2	78,0/93,6
УЖИН					
Голубцы ленивые (филе мясо говядины,капуста свежая,крупa рисовая, лук, яйцо, масло сливочное, соль йодиров.,сметана 15%,томат.паста)	60/80	7,55/10,06	8,44/11,25	9,85/13,13	137,47/183,29
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	0,30	2,37	0,63	70,1
Напиток из плодов шиповника (шиповник	150/180	0,08/0,09	0,19/0,23	12,79/15,35	54,47/65,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1380	43,64	47,62	174,28	1388,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1670	54,34	59,86	205,17	1692,28

Оригинал ут вержден заведующим МБДОУ №96					
МЕНЮ					
Для маленьких «НЕхочух»					
На 19 март а 2025 года					
Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная вязкая (крупa рис, пшено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,96/8,84	5,78/6,42	23,17/25,74	187,4/208,22
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, фруктовый джем)	40/50	3,04/3,8	1,63/2,04	21,8/27,25	119,2/149,0
Чай без сахара	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ЗАВТРАК 2					
Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,0
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой манной (филе мясо курицы, картофель, морковь, лук репчатый,крупa манная, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	3,26/4,34	3,93/5,24	14,76/19,68	102,69/102,69
Котлета из мяса индейки (филе индейки, лук репчатый, яйцо, соль йод, масло растительное, масло сливочное 72,5%)	60/80	2,57/16,76	1,42/15,23	6,4/8,54	183,53/244,71
Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	2,85/3,37	4,16/4,91	25,38/29,99	143,58/169,69
Соус красный (мука в/с, томат.паста, лук,морковь,масло слив.,соль йодиров.)	10	2,28	0,63	4,22	40,5
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/93,52
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Напиток бруснично-клюквенный (ягоды свежие, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,04/0,05	11,27/13,52	45,46/54,56
Помидор свежий в нарезке	30/50	0,06/0,1	0,18/0,5	1,26/1,75	5,97/9,8
ПОЛДНИК					
Напиток кисломолочн. "Снежок" 2,5%	100/120	2,5/3,0	2,8/3,36	11,0/13,2	78,0/93,6
УЖИН					
Голубцы ленивые (филе мясо говядины,капуста свежая,крупa рисовая, лук, яйцо, масло сливочное, соль йодиров.,сметана 15%,томат.паста)	60/80	7,55/10,06	8,44/11,25	9,85/13,13	137,47/183,29
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	0,30	2,37	0,63	70,1
Напиток из плодов шиповника (шиповник	150/180	0,08/0,09	0,19/0,23	12,79/15,35	54,47/65,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1380	43,64	47,62	174,28	1388,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1670	54,34	59,86	205,17	1692,28