

Оригинал ут. вержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 21 март а 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша манная вязкая (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,51/8,34	5,2/5,78	22,46/24,96	177,98/197,76
Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17/3,8	1,62/1,94	10,78/12,94	78,17/93,8
Цикорий с молоком (цикорий, сахар, молоко 3,2 %)	150/180	0,94/1,13	0,94/1,13	11,73/14,08	59,16/70,99
ЗАВТРАК 2					
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	4,56/6,08	4,47/5,96	14,02/18,7	115,48/153,98
Азу с мясом (филе мясо говядины, картофель, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, огурцы солёные, томат. паста)	160/200	10,77/13,46	9,86/12,32	19,42/24,28	209,68/262,1
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,17/93,52
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Морс облепиховый (ягода свежая, сахар, витамин С)	150/180	0,45/0,54	0,11/0,13	11,28/13,54	47,9/57,47
Свекла отварная с маслом (свекла отварная, масло растит.)	30/50	1,61/2,68	0,42/0,7	2,4/4,0	25,79/42,99
ПОЛДНИК					
Пряник "Северный"	45	1,26	2,16	34,96	151,11
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0	0,2	0,1	1,3/1,4
УЖИН					
Яйцо вареное	40	4,6	5,08	0,28	62,8
Чай с сахаром (чай черный в/с, сахар)	150/180	0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8
Бутерброд с маслом и сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердый)	35/40	5,64/6,45	3,97/4,54	11,62/13,28	113,19/129,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1425	41,37	39,48	163,31	1231,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1695	49,3	46,18	186,58	1439,28

Оригинал ут. вержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 21 март а 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша манная вязкая (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,51/8,34	5,2/5,78	2,46/24,96	177,98/197,76
Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17/3,8	1,62/1,94	10,78/12,94	78,17/93,8
Цикорий с молоком (цикорий, сахар, молоко 3,2 %)	150/180	0,94/1,13	0,94/1,13	11,73/14,08	59,16/70,99
ЗАВТРАК 2					
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками (филе мяса говядины, картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	4,56/6,08	4,47/5,96	14,02/18,7	115,48/153,98
Азу с мясом (филе мяса говядины, картофель, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, огурцы солёные, томат. паста)	160/200	10,77/13,46	9,86/12,32	19,42/24,28	209,68/262,1
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,17/93,52
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Морс облепиховый (ягода свежая, сахар, витамин С)	150/180	0,45/0,54	0,11/0,13	11,28/13,54	47,9/57,47
Свекла отварная с маслом (свекла отварная, масло растит.)	30/50	1,61/2,68	0,42/0,7	2,4/4,0	25,79/42,99
Пряник "Северный"	45	1,26	2,16	34,96	151,11
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0	0,2	0,1	1,3/1,4
УЖИН					
Яйцо варёное	40	4,6	5,08	0,28	62,8
Чай с сахаром (чай черный в/с, сахар)	150/180	0	0,2	5,5/6,5	23,8/26,8
Бутерброд с маслом и сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердый)	35/40	5,64/6,45	3,97/4,54	11,62/13,28	113,19/129,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1425	44,39	39,64	160,28	1246,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1695	54,16	46,28	182,25	1464,53