



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 03 июля 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша кукурузная вязкая (крупа кукурузная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,27	4,95	24,66/27,4	183,67/204,08
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 (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ЗАВТРАК 2					
Напиток кисломолочный Снежок 2,5%	100/120	2,5/3	2,8/3,36	11,0/13,2	78,0/93,6
ОБЕД					
Суп картофельный с рисом на мясном бульоне (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репч., крупа рисовая, масло подсолн., соль йодированная)	150/200	4,7/6,26	3,85/5,14	15,42/20,56	118,06/157,42
Гуляш из курицы в томатном соусе (филе мясо курицы, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, мука в/с, томат-паста)	60/80	2,55/3,4	12,13/16,18	2,84/3,78	82,58/110,1
Каша перловая (крупа перловая, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	2,49/2,94	3,43/4,06	24,4/28,83	133,77/158,09
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/93,52
Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,20
Кисель брусничный (ягода свежая, сахар-песок, крахмал, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,06/0,07	14,7/17,64	59,31/71,17
Перец красный сладкий дольками	30/50	0,03/0,05	0,39/0,65	1,47/2,45	7,8/13,0
ПОЛДНИК					
Яблоко	100	0,50	1,50	21,00	96,00
УЖИН					
Кулебяка с рыбой (горбуша св.мор., рис отварной, лук репч., мука в/с, яйцо, масло подсолн., соль йодированная, дрожжи, молоко 3,2%)	60/70	7,71/9,0	13,08/15,26	37,19/43,39	270,63/315,73
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	150/180	0,01/0,02	0,09/0,11	8,46/10,15	33,38/40,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1340	31,49	48,46	193,66	1276,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1610	37,85	59,21	223,61	1555,36
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ	ВОДА по ТРЕБОВАНИЮ				