



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

Для маленьких «НЕХОЧУХ»

На 04 июня 2025 года

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                               | Масса<br>гр | Пищевые вещества, г |            |             | Энерг. ценн.<br>ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|------------|-------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                              |             | жиры                | белки      | угл         |                      |
| ЗАВТРАК                                                                                                                                                                      |             |                     |            |             |                      |
| Каша геркулесовая молочная (крупa геркулес, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)                                                                   | 180/200     | 7,11/9,48           | 4,8/6,4    | 18,02/24,02 | 155,1/206,8          |
| Бутерброды с маслом и сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердый)                                                                                              | 40/50       | 6,45/8,06           | 4,54/5,68  | 13,28/16,6  | 129,36/161,7         |
| Чай с сахаром                                                                                                                                                                | 150/180     | 0,00                | 0,20       | 5,5/6,5     | 23,8/26,8            |
| ЗАВТРАК 2                                                                                                                                                                    |             |                     |            |             |                      |
| Напиток клюквенный (ягода свежая, сахар-песок)                                                                                                                               | 150/180     | 0,01/0,02           | 0,04/0,05  | 11,11/13,34 | 43,4/52,07           |
| ОБЕД                                                                                                                                                                         |             |                     |            |             |                      |
| Борщ, с капустой свежей, мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%) | 150/200     | 4,63/6,18           | 4,76/6,34  | 16,64/22,18 | 128,01/170,6         |
| Бефстроганов из печени говяжьей (печень говяжья, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, сметана)                                                   | 60/80       | 4,04/5,39           | 9,17/12,22 | 4,61/6,15   | 91,43/121,9          |
| Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко3,2%, соль йодиров.)                                                                                                    | 110/130     | 3,28/3,87           | 3,26/3,85  | 22,12/26,14 | 130,41/154,1         |
| 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                |
| Компот из смеси сухофруктов (курага, чернослив, изюм, сахар-песок, витамин С)                                                                                                | 150/180     | 0,04/0,05           | 0,39/0,47  | 15,96/19,15 | 62,96/75,55          |
| Помидор свежий в нарезке                                                                                                                                                     | 30/50       | 0,06/0,1            | 0,18/0,3   | 1,26/2,1    | 5,97/9,95            |
| ПОЛДНИК                                                                                                                                                                      |             |                     |            |             |                      |
| Апельсин                                                                                                                                                                     | 100         | 0,20                | 0,90       | 8,10        | 43                   |
| УЖИН                                                                                                                                                                         |             |                     |            |             |                      |
| Говядина тушёная с лапшой (макаронные изделия, говядина тушёная, лук репчатый, масло слив., масло растит., соль йодиров.)                                                    | 90/110      | 5,62/6,86           | 7,87/9,61  | 23,22/28,38 | 174,74/213,5         |
| Чай с сахаром                                                                                                                                                                | 150/180     | 0,00                | 0,20       | 5,5/6,5     | 23,8/26,8            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет                                                                                                                                                  | 1420        | 32,1                | 40,66      | 155,97      | 1134,35              |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет                                                                                                                                                   | 1710        | 40,97               | 51,36      | 190,02      | 1408,67              |