



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 04 июля 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Яйцо варёное	40	4,60	5,08	0,28	62,8
Бутерброд с маслом сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр тв. сортов)	40/50	6,45/8,06	4,54/5,68	13,28/16,6	129,36/161,7
Чай с сахаром (чай чёрный, вода, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ЗАВТРАК 2					
Яблоко	100	0,20	0,80	7,50	38,00
ОБЕД					
Суп-пюре из овощей (филе мясо говядины, картофель, капуста, лук, морковь, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%)	150/200	2,93/3,9	4,17/5,56	13,41/17,88	95,19/126,92
Бефстроганов из говядины в томатном соусе (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	6,52/8,69	6,98/9,3	1,3/1,73	88,21/117,61
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	2,85/3,37	4,16/4,91	25,38/29,99	143,58/169,69
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 свежих фруктов (фрукты, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,08/0,09	0,19/0,23	12,79/15,35	54,47/65,36
Кукуруза консервированная	30/50	0,12/0,2	0,66/1,1	3,36/5,6	17,4/29,0
ПОЛДНИК					
Напиток облепиховый (ягода свежая, сахар, витамин С)	150/180	0,45/0,54	0,11/0,13	11,28/13,54	47,9/57,47
УЖИН					
Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	6,14/6,82	4,64/5,16	19,93/22,14	153,58/170,64
Печенье "Родная Бурятия"	20	2,36	1,50	14,98	83,42
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1420	34,93	38,64	144,71	1100,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1870	41,16	46,05	168,02	1295,65

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ**ВОДА по ТРЕБОВАНИЮ**