

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 05 марта 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша Дружба молочная (крупа рис, пшено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	8,06/8,96	5,83/6,48	27,36/30,4	205,18/227,98
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
Кофе с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%, вода)	150/180	1,29/1,55	1,2/1,44	10,07/12,08	56,73/68,08
ЗАВТРАК 2					
Йогурт фруктовый 2.5% жирности	100/120	2,5/3,0	2,9/3,48	11/13,2	78/93,6
ОБЕД					
Суп с фасолью на мясном бульоне (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, фасоль консервир.)	150/200	4,18/5,58	3,68/4,9	12,24/16,32	133,54/100,15
Бефстроганов из говядины в сметанном соусе (филе мясо говядины, соль йодированная, масло растительное, лук репчатый, морковь, масло сливочн. 72,5%)	130/150	16,52/19,07	15,5/17,88	24,65/28,44	308,59/356,07
Соус сметанный (сметана 15%, мука лук репчатый, соль йодированная)	30	1,57	1,06	4,97	39,12
Макаронные изделия отварные (макарон. изделия, масло сливочн 72,5%)	150/180	0,45/0,54	0,11/0,13	11,28/13,54	47,9/57,47
Напиток лимонный (лимон, сахар-песок, вода)	150/180	0,01/0,02	0,09/0,11	11,11/13,34	44,46/53,35
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	0,36	10,20	52,20
Огурец свежий	30/50	0,03/0,05	0,24/0,4	0,75/1,25	4,2/7
ПОЛДНИК					
Морс облепиховый	150/180	0,45/0,54	0,11/0,13	11,28/13,54	47,9/57,47
УЖИН					
Творожно-рисовая запеканка (творог, крупа рисовая, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, молоко, сметана, соль йодированная, молоко сгущённое)	60/75	6,65/8,32	9,53/11,91	12,93/16,16	149,84/187,3
Чай без сахара	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1405	37,94	41,95	149,92	1159,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1705	46,21	51,40	176,88	1395,66