

Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 07 июля 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
Бутерброды 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
Чай с сахаром (чай черный в/с, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150/180	0,12/0,14	0,61/0,74	19,65/23,58	82,5/99,0
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями (филе мясо говядины, картофель, макаронные изделия, соль йодированная, лук, морковь, масло сливочное)	150/200	4,23/5,64	4,0/5,38	15,26/20,34	113,94/151,92
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
Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	3,27/3,86	4,59/5,42	20,51/24,24	130,1/153,76
Соус красный (мука в\с, томат-паста, лук, морковь, масло слив., соль йодиров.)	10	2,28	0,63	4,22	40,49
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
Напиток из брусники (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,06/0,07	11,43/13,72	46,28/55,53
Горошек зеленый консервированный	30/50	0,00	0,60	1,8/3	10,5/17,5
ПОЛДНИК					
Пряник "Зебра"	45	1,26	2,16	34,96	151,11
Чай без сахара	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
УЖИН					
Омлет натуральный (яйцо, масло сливочное, соль йодированная, молоко 3,2%)	80/100	6,53/8,16	6,46/8,08	2,26/2,83	93,9/117,38
Хлеб пшеничный в/с	30	0,30	2,37	0,63	70,14
Чай с сахаром (чай, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1530	35,88	40,57	167,01	1254,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1645	43,27	62,61	191,11	1466,72
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ	ВОДА по ТРЕБОВАНИЮ				