

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 13 марта 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	7,97/8,86	5,45/6,06	25,47/28,3	195,53/217,26
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, джем)	40/50	3,04/3,8	1,63/2,04	21,8/27,25	119,2/149
Чай без сахара	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ЗАВТРАК 2					
Морс облепиховый	150/180	0,45/0,54	0,11/0,13	11,28/13,54	47,9/57,47
ОБЕД					
Рассольник на мясном бульоне со сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	5,38/7,18	4,37/5,82	15,77/21,02	129,57/172,76
Гуляш из сердца (сердце говяжье, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	3,55/4,74	8,86/11,81	4,01/5,35	79,85/106,47
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
Кисель из клюквы (ягода свежая, крахмал, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,08/0,09	14,62/17,55	59,07/70,88
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/93,52
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Винегрет (морковь и свекла отварные,зел. горошек конс.,соль йодиров., масло растительное)	30/50	2,49/4,15	1,68/2,81	4,89/8,15	48,05/80,09
ПОЛДНИК					
Мандарин	100/120	2,5/3,0	2,8/3,36	11,0/13,2	78,0/93,6
УЖИН					
Запеканка картофельная с отварным мясом (мясо говядины, картофель, лук, молоко, яйцо, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное)	90/100	4,6/5,11	5,64/6,27	13,47/14,97	118,22/131,36
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	150/180	0,01/0,02	0,01/0,11	8,46/10,15	33,38/40,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1420	33,53	39,34	166,90	1175,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1720	41,57	48,75	200,43	14350,75