

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 14 января 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная вязкая (крупка геркулесовая, 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
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
Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	150/180	1,29/1,55	1,2/1,44	10,07/12,08	56,73/68,08
ЗАВТРАК 2					
Напиток кисломолочный "Снежок"	100/120	2,5/3,0	2,8/3,36	11/13,2	78,0/93,6
ОБЕД					
Суп "Харчо" (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, крупа рисовая, сметана 15%, масло сливочное, чеснок)	150/200	5,38/7,18	4,38/5,84	16,82/22,42	133,73/178,3
Котлета рыбная (рыба свежая, лук репчатый, яйцо, соль йод, масло растительное, яйцо, молоко 3,2 %, батон пшеничный)	60/80	4,69/6,26	10,68/14,24	4,26/5,68	102,04/136,05
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)	110/140	3,28/3,87	3,26/3,85	22,12/26,14	130,41/154,12
Напиток лимонный (лимон, сахар-песок)	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 украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим (капуста, огурец, масло растительное, соль йодирован.)	30/50	2,66/4,44	0,4/0,66	1,07/1,78	30,04/50,06
ПОЛДНИК					
Апельсин	100	0,20	0,90	8,10	43,00
УЖИН					
Макароны отварные с сыром (макаронные изделия, масло слив., соль йодиров., сыр твердых сортов)	100/110	5,47/6,02	6,83/7,51	27,59/30,35	186,59/205,25
Чай с сахаром (чай черный, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1365	36,62	54,46	165,30	1267,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1640	47,36	67,82	200,10	1574,70