

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 15 января 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая вязкая (крупа рисовая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,85/8,72	5,44/6,04	28,04/31,16	204,37/227,0
Бутерброды с маслом и сыром (масло сливочное, сыр, батон пшеничный в/с)	40/50	7,29/9,11	5,02/6,28	10,33/12,91	127,02/158,7
Чай с сахаром (чай черный в/с, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ЗАВТРАК 2					
Банан	100	0,50	1,50	21,00	96
ОБЕД					
Борщ, с капустой свежей, мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	4,63/6,18	4,76/6,34	16,64/22,18	128,01/170,6
Каша перловая (крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	110/130	2,49/2,94	3,43/4,06	24,4/28,83	133,77/158,0
Биточки мясные (филе мясо говядины, лук репчатый, яйцо, соль йод, масло растительное, масло сливочное 72,5%)	60/80	6,81/9,08	7,93/10,57	4,91/6,55	109,16/145,5
Соус красный (мука в/с, томат-паста, лук, морковь, масло слив. 72,5%, соль йодированная)	10	2,28	0,63	4,22	40,49
Компот из смеси сухофруктов (курага, чернослив, изюм, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,04/0,05	0,39/0,47	15,96/19,15	62,96/75,55
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
Помидор свежий в нарезке	30/50	0,06/0,1	0,18/0,3	1,26/2,1	5,97/9,95
ПОЛДНИК					
Йогурт фруктовый 2,5 %	80	2,5/3,0	2,9/3,48	11,0/13,2	78,0/93,6
УЖИН					
Оладьи с сгущенкой (мука, яйцо, масло сливочное, сгущенка, молоко 3,2%, сахар, дрожжи, соль йодированная)	90/110	9,87/10,97	8,48/9,42	41,86/46,51	291,67/324,0
Чай без сахара	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1380	44,98	45,41	195,87	1424,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1650	53,69	54,63	225,27	1673,76