

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

Для маленьких «НЕхочух»

На 16 января 2025 года

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                                      | Масса<br>гр | Пищевые вещества, г |            |             | Энерг. ценн.<br>ккал |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|------------|-------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                     |             | жиры                | белки      | угл         |                      |
| ЗАВТРАК                                                                                                                                                                             |             |                     |            |             |                      |
| Каша кукурузная вязкая (крупя кукурузная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)                                                                            | 180/200     | 7,97/8,86           | 5,45/6,06  | 25,47/28,3  | 195,53/217,2         |
| 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 | 129,57/172,7         |
| 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 | 143,58/169,6         |
| 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 | 118,22/131,3         |
| 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             |