



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 16 мая 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша пшенная вязкая молочная (пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	8,32/9,24	6,37/7,08	26,5/29,44	206,24/229,16
Бутерброды с маслом и сгущенным молоком (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сгущенкой)	40/50	4,3/5,38	2,67/3,34	11,87/14,84	96,64/120,8
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,20	0,01	1,3/1,4
ЗАВТРАК 2					
Яблоко	100	0,20	0,80	7,50	38
ОБЕД					
Щи из свежей капусты, с мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	6,33/8,44	4,2/5,6	13,42/17,9	126,09/168,12
Плов с мясом (мясо говядины филе, крупа рис, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив)	180/200	12,42/13,8	11,92/13,24	30,04/33,38	279,81/310,9
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	52,2
Напиток из клюквы (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,01/0,02	0,04/0,05	11,11/13,34	43,4/52,07
Огурец свежий	30/50	0,03/0,05	0,24/0,4	0,75/1,25	4,2/7,0
ПОЛДНИК					
Молоко питьевое 3,2%	100/120	3,2/3,84	2,9/3,48	4,7/5,64	60,0/72,0
УЖИН					
Гренки в яйце с сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр тв. сортов)	50	8,07	7,59	16,98	171,12
Чай с мёдом (чай черный, вода, мёд натуральный цветочный)	150/180	0,01/0,02	0,18/0,22	13,4/16,07	55,05/66,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1340	43,55	41,48	142,02	1204,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1580	50,17	46,79	167,30	1382,35