



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ**Для маленьких «нехочух»****На 16 июня 2025 года**

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша ячневая вязкая (крупа ячневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,85/8,72	5,6/6,22	23,33/25,92	186,14/206,82
Бутерброд с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с.)	25/30	3,17/3,8	1,62/1,94	10,78/12,94	7817/93,8
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
Конфета желейная	20	2,00	0,60	16,00	80,4
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150/180	0,12/0,14	0,61/0,74	19,65/23,58	82,5/99,0
ОБЕД					
Суп чечевичный на мясном бульоне с гренками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, чечевица, масло подсолнечное, соль йодированная, гренки)	150/200	4,79/6,38	6,38/8,5	20,22/26,96	148,12/197,5
Биточки из говядины (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	6,14/8,19	8,54/11,39	3,83/5,11	103,21/137,61
Ризотто (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодиров, морковь, кукуруза консерв, лук репчатый)	110/130	5,7/6,73	2,67/3,16	25,81/30,5	165,24/195,29
Хлеб пшеничный в/с	30/40	0,3/0,4	2,3/3,16	0,63/0,84	70,14/93,52
Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Компот из кураги (курага, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,52/0,63	15,08/18,09	61,09/73,31
ПОЛДНИК					
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
УЖИН					
Пирог с повидлом (мука в/с, яйцо, масло слив., соль йодиров., молоко 3,2%, сахар, дрожжи , повидло)	100/110	5,99/6,59	6,11/6,72	34,86/38,35	217,92/239,71
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1405	36,85	37,80	190,21	1294,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1630	43,75	45,84	218,31	1518,86
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ	ВОДА по ТРЕБОВАНИЮ				