



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

Для маленьких «нехочух»

На 18 апреля 2024 года

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                         | Масса<br>гр | Пищевые вещества, г |              |               | Энерг. ценн.,<br>ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|
|                                                                                                                                        |             | жиры                | белки        | угл           |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                         |             |                     |              |               |                       |
| Каша манная вязкая (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)                                       | 180/200     | 7,51/8,34           | 5,2/5,78     | 22,46/24,96   | 177,98/197,76         |
| Бутерброды 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            |
| Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко 3,2 %)                                                                                   | 150/180     | 1,32/1,58           | 1,29/1,55    | 10,17/12,2    | 56,49/67,79           |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                                                                                                                       |             |                     |              |               |                       |
| Апельсин                                                                                                                               | 100         | 0,2                 | 0,9          | 8,1           | 43                    |
| <b>ОБЕД</b>                                                                                                                            |             |                     |              |               |                       |
| Суп картофельный с клецками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо масло подсолнечное, соль йодированная)   | 150/200     | 4,56/6,08           | 4,47/5,96    | 14,02/18,7    | 115,48/153,98         |
| Азу с мясом (филе мясо говядины, картофель, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, огурцы сол, томат. паста) | 160/200     | 10,77/13,46         | 9,86/12,32   | 19,42/24,28   | 209,68/262,1          |
| Хлеб пшеничный высшего сорта                                                                                                           | 30/40       | 0,3/0,4             | 2,37/3,16    | 0,63/0,84     | 70,17/93,52           |
| Хлеб украинский (ржаной)                                                                                                               | 30          | 0,36                | 1,98         | 10,02         | 52,2                  |
| Морс облепиховый (ягода свежая, сахар, витамин С)                                                                                      | 150/180     | 0,45/0,54           | 0,11/0,13    | 11,28/13,54   | 47,9/57,47            |
| Салат из свеклы с черносливом (свекла отварная, изюм, масло расти.)                                                                    | 30/50       | 4,25/7,09           | 0,23/0,38    | 0,93/1,55     | 42,87/71,44           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                                                                                         |             |                     |              |               |                       |
| Пряник                                                                                                                                 | 45          | 1,26                | 2,16         | 34,96         | 151,11                |
| Чай без сахара (чай черный, вода)                                                                                                      | 150/180     | 0                   | 0,2          | 0,1           | 1,3/1,4               |
| <b>УЖИН</b>                                                                                                                            |             |                     |              |               |                       |
| Яйца вареные                                                                                                                           | 40          | 4,6                 | 5,08         | 0,28          | 62,8                  |
| Чай с сахаром (чай черный в/с, сахар)                                                                                                  | 150/180     | 0                   | 0,2          | 5,5/6,5       | 23,8/26,8             |
| Бутерброды с маслом и сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр твердый)                                                        | 35/40       | 5,64/6,45           | 3,97/4,54    | 11,62/13,28   | 113,19/129,36         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет</b>                                                                                                     | <b>1425</b> | <b>44,39</b>        | <b>39,64</b> | <b>160,28</b> | <b>1246,11</b>        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет</b>                                                                                                      | <b>1695</b> | <b>54,16</b>        | <b>46,28</b> | <b>182,25</b> | <b>1464,53</b>        |