



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

Для маленьких «нехочух»

На 20 мая 2025 года

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                       | Масса<br>гр | Пищевые вещества, г |           |             | Энерг. ценн.<br>ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|-----------|-------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                      |             | жиры                | белки     | угл         |                      |
| ЗАВТРАК                                                                                                                                                              |             |                     |           |             |                      |
| Каша молочная гречневая (крупa гречневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)                                                       | 180/200     | 8,32/9,24           | 6,57/7,3  | 24,37/27,08 | 198,56/220,62        |
| 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           |
| Чай без сахара (чай черный, вода)                                                                                                                                    | 150/180     | 0,00                | 0,20      | 0,10        | 1,3/1,4              |
| ЗАВТРАК 2                                                                                                                                                            |             |                     |           |             |                      |
| Йогурт фруктово-ягодный                                                                                                                                              | 100/120     | 2,5/3,0             | 2,9/3,48  | 11,0/13,2   | 78,0/93,6            |
| ОБЕД                                                                                                                                                                 |             |                     |           |             |                      |
| Щи по-уральски с мясом и сметаной (филе мясo говядины, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, пишено, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%) | 150/200     | 6,43/8,58           | 4,47/5,96 | 15,38/20,5  | 135,92/181,22        |
| Рыба тушеная под овощами (рыба свежая, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)                                                | 60/80       | 1,24/1,66           | 8,63/11,5 | 1,77/2,36   | 53,21/70,95          |
| Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)                                                                                               | 110/130     | 3,18/3,76           | 2,77/3,28 | 18,37/21,71 | 112,64/133,12        |
| 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)                                                                                                                                             | 30/30       | 0,36                | 1,98      | 10,02       | 52,2                 |
| Напиток из плодов шиповника (шипoвник сушён., сахар-песок, витамин C)                                                                                                | 150/180     | 0,08/0,09           | 0,19/0,23 | 12,79/15,35 | 54,47/65,36          |
| Огурец свежий                                                                                                                                                        | 30/50       | 0,00                | 1,83/3,05 | 4,47/7,45   | 25,5/42,5            |
| ПОЛДНИК                                                                                                                                                              |             |                     |           |             |                      |
| Печенье "Родная Бурятия"                                                                                                                                             | 20          | 2,36/               | 1,50      | 14,98       | 83,42                |
| Чай без сахара (чай черный, вода)                                                                                                                                    | 150/180     | 0,00                | 0,20      | 0,10        | 1,3/1,4              |
| УЖИН                                                                                                                                                                 |             |                     |           |             |                      |
| Вареники с творогом (мука пшеничная, яйцо, творог, сахар-песок, масло слив., соль йодированная)                                                                      | 90          | 5,56                | 10,59     | 25,10       | 193,03               |
| Чай с сахаром                                                                                                                                                        | 150/180     | 0,00                | 0,20      | 5,5/6,5     | 23,8/26,8            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет                                                                                                                                          | 1425        | 33,50               | 46,02     | 155,36      | 1161,66              |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет                                                                                                                                           | 1710        | 38,81               | 54,57     | 178,23      | 1352,94              |