

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 21 января 2025 года



Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша молочная гречневая (крупя 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	198,56/220,4
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 мясо 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	135,92/181,7
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	53,21/70,9
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)	110/130	3,18/3,76	2,77/3,28	18,37/21,71	112,64/133,5
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/93,5
Хлеб украинский (ржаной)	30/30	0,36	1,98	10,02	52,2
Напиток из плодов шиповника (шиповник сушен., сахар-песок, витамин С.)	150/180	0,08/0,09	0,19/0,23	12,79/15,35	54,47/65,3
Фасоль красная/белая консервированная	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	23,8/26,5
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