



Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 21 мая 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная вязкая (крупа рис, пишено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодиров.)	180/200	8,06	6,24	26,48	199,62
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, фруктовый джем)	40/50	3,80	2,04	27,25	149
Чай без сахара	150/180	0,00	0,20	0,10	1,4
ЗАВТРАК 2					
Яблоко	100	0,30	0,40	10,30	47
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой манной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, крупа манная, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	5,62	5,96	19,38	151,42
Котлета из мяса индейки (филе индейки, лук репчатый, яйцо, соль йод, масло растительное, масло сливочное 72,5%)	60/80	16,30	15,06	11,30	250,82
Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	3,37	4,91	29,99	169,7
Соус красный (мука в\с, томат-паста, лук, морковь, масло слив., соль йодиров.)	10	2,28	0,63	4,22	40,49
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,40	3,16	0,84	93,52
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Напиток бруснично-клюквенный (ягоды свежие, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,04	0,63	18,09	73,31
Помидор свежий в нарезке	60/70	0,1	0,30	2,10	9,95
ПОЛДНИК					
Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5%	100/120	3,00	3,36	13,20	93,6
УЖИН					
Голубцы ленивые (филе мясо говядины, капуста свежая, крупа рисовая, лук, яйцо, масло сливочное, соль йодиров., сметана 15%, томат.паста)	60/80	11,26	12,46	11,08	190,06
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,40	3,16	0,84	93,52
Чай с сахаром	150/180	0,00	0,20	6,50	26,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410/1690	55,29	60,69	191,69	1642,41