

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 22 января 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	I Пищевые вещества, г			Энерг. цен ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная вязкая (крупя рис, пишено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодиров.)	180/200	7,96/8,84	5,78/6,42	23,17/25,74	187,4/208,
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, фруктовый джем)	40/50	3,04/3,8	1,63/2,04	21,8/27,25	119,2/149
Чай без сахара	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,4
ЗАВТРАК 2					
Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,0
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой манной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, крупа манная, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	3,26/4,34	3,93/5,24	14,76/19,68	102,69/102
Котлета из мяса курицы (филе курицы, лук репчатый, яйцо, соль йод, масло растительное, масло сливочное 72,5%)	60/80	12,57/16,76	11,42/15,23	6,4/8,54	183,53/244
Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	2,85/3,37	4,16/4,91	25,38/29,99	143,58/169
Соус красный (мука в/с, томат-паста, лук, морковь, масло слив., соль йодиров.)	10	2,28	0,63	4,22	40,5
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	0,36	1,98	10,02	52,2
Напиток бруснично-клюквенный (ягоды свежие, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,04/0,05	11,27/13,52	45,46/54,5
Помидор свежий в нарезке	30/50	0,06/0,1	0,18/0,5	1,26/1,75	5,97/9,8
ПОЛДНИК					
Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5%	100/120	2,5/3,0	2,8/3,36	11,0/13,2	78,0/93,6
УЖИН					
Голубцы ленивые (филе мясо говядины, капуста свежая, крупа рисовая, лук, яйцо, масло сливочное, соль йодиров., сметана 15%, томат.паста)	60/80	7,55/10,06	8,44/11,25	9,85/13,13	137,47/183
Хлеб пшеничный высшего сорта	30	0,30	2,37	0,63	70,1
Чай с сахаром	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1380	43,56	47,63	166,99	1357,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1670	54,25	59,83	196,32	1653,72