



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕХОЧУХ»

На 22 мая 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша пшенная вязкая молочная (пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	8,32/9,24	6,37/7,08	26,5/29,44	206,24/229,16
Бутерброды с маслом (масло сливочное 72,5%, 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	0,01	1,3/1,4
ЗАВТРАК 2					
Напиток смородиновый (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,09/0,11	11,42/13,7	44,73/53,68
ОБЕД					
Суп картофельный с мясными фрикадельками (филе мясо говядины, картофель, соль йодированная, лук, морковь, масло сливочное, крупа манная)	150/200	6,72/8,96	7,67/10,22	14,86/19,82	150,84/201,12
Оладьи из печени (печень говяжья, лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный в/с, соль йод, масло растит., масло слив., яйцо)	60/80	4,75/6,34	12,68/16,91	10,43/13,9	134,66/179,54
Вок рис с овощами (крупа рис, перец свежий красный, морковь, соль йод, масло слив. 72,5%)	110/130	6,17/7,29	2,78/3,29	27,89/32,96	178,29/210,7
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	0,36	1,98	10,02	52,2
Напиток из кураги (курага, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,01/0,02	0,09/0,11	11,11/13,34	44,46/53,35
Салат зелёный из огурцов (огурец свежий, лук репчатый, соль йодиров., масло подсолнечной)	30/50	4,25/7,09	0,23/0,38	0,93/1,55	42,87/71,44
ПОЛДНИК					
Груша	100	0,20	0,80	7,50	38
УЖИН					
Пицца с курицей (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи, филе курицы, лук репчатый, сыр твёрдый)	90/100	8,54/9,49	15,1/16,78	33,31/37,01	270,45/300,5
Чай фруктовый (чай черный, фрукты, сахар-песок, вода)	150/180	0,04/0,05	0,11/0,13	9,02/10,82	36,77/44,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1405	42,86	52,09	174,50	1349,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1680	53,28	63,09	203,94	1622,53