

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

Для маленьких «НЕХОЧУХ»

На 23 января 2025 года

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                           | Масса<br>гр | Пищевые вещества, г |             |             | Энерг. ценн.<br>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  | 206,24/229,1         |
| 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 из смородины (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 | 150,84/201,1         |
| 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  | 134,66/179,5         |
| Рис с овощами (крупа рис, лук, 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 лимонный (лимон, 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                                                                                                                                  |             |                     |             |             |                      |
| Апельсин                                                                                                                                 | 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              |