



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

Для маленьких «НЕхочух»  
на 24 июня 2025 года

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                     | Масса<br>гр        | Пищевые вещества, г |             |             | Энерг. ценн<br>ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------------|
|                                                                                                                                                    |                    | жиры                | белки       | угл         |                     |
| ЗАВТРАК                                                                                                                                            |                    |                     |             |             |                     |
| Каша молочная "Дружба" (крупа рис, пишено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)                                           | 180/200            | 8,06/8,96           | 5,83/6,48   | 27,36/30,4  | 205,18/227,9        |
| Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)                                                                                         | 25/30              | 3,17/               | 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                                                                                                                                             | 100/120            | 2,5/3,0             | 2,9/3,48    | 11/13,2     | 78/93,6             |
| ОБЕД                                                                                                                                               |                    |                     |             |             |                     |
| Свекольник с мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, свекла, сметана 15%)   | 150/200            | 5,68/7,58           | 4,21/5,62   | 15,14/20,18 | 127,19/169,5        |
| 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   | 53,21/70,95         |
| Рис отварной с овощами (крупа рис, масло растительное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодиров.)                                      | 110/130            | 6,17/7,29           | 2,85/3,37   | 28,64/33,85 | 181,81/214,8        |
| 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 Изюминка (изюм, сахар-песок, витамин С)                                                                                                    | 150/180            | 0,04/0,05           | 0,24/0,29   | 15,48/18,58 | 59,9/71,87          |
| Огурец свежий                                                                                                                                      | 30/50              | 0,03/0,05           | 0,24/0,4    | 0,75/1,25   | 4,2/7,0             |
| ПОЛДНИК                                                                                                                                            |                    |                     |             |             |                     |
| Пряник "Зебра"                                                                                                                                     | 45                 | 1,26                | 2,16        | 34,96       | 151,11              |
| Чай без сахара (чай черный, вода)                                                                                                                  | 150/180            | 0,00                | 0,20        | 0,10        | 1,3/1,4             |
| УЖИН                                                                                                                                               |                    |                     |             |             |                     |
| Пудинг творожный с курагой и сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., крупа манная, соль йодированная, сгущенное молоко, курага) | 90/100             | 12,25/13,61         | 18,94/21,04 | 28,77/31,97 | 297,27/330          |
| Чай зелёный                                                                                                                                        | 150/180            | 0,00                | 0,04/0,05   | 0,01/0,02   | 0,48/0,58           |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет                                                                                                                        | 1450               | 41,06               | 52,41       | 185,53      | 1361,46             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет                                                                                                                         | 1745               | 48,02               | 61,87       | 210,77      | 1580,15             |
| ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ                                                                                                                                     | ВОДА по ТРЕБОВАНИЮ |                     |             |             |                     |