



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

Для маленьких «нехочух»

На 27 июня 2025 года

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                       | Масса<br>г         | Пищевые вещества, г |             |             | Энерг. цен<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|--------------------|
|                                                                                                                                      |                    | жиры                | белки       | угл         |                    |
| ЗАВТРАК                                                                                                                              |                    |                     |             |             |                    |
| Яйцо варёное                                                                                                                         | 40                 | 4,60                | 5,08        | 0,28        | 62,8               |
| Бутерброд с маслом сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр тв. сортов)                                                      | 40/50              | 6,45/8,06           | 4,54/5,68   | 13,28/16,6  | 129,36/161,8       |
| Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко 3,2 %)                                                                                 | 150/180            | 1,32/1,58           | 1,29/1,55   | 10,17/12,2  | 56,49/67,7         |
| ЗАВТРАК 2                                                                                                                            |                    |                     |             |             |                    |
| Сок фруктовый                                                                                                                        | 150/180            | 0,20                | 0,90        | 8,10        | 43,00              |
| ОБЕД                                                                                                                                 |                    |                     |             |             |                    |
| Суп картофельный с клецками (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо масло подсолнечное, соль йодированная) | 150/200            | 4,56/6,08           | 4,47/5,96   | 14,03/18,7  | 115,48/153,8       |
| Шницель (филе мясо говядины, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)                          | 60/80              | 6,14/8,19           | 8,54/11,39  | 3,83/5,11   | 103,21/137,8       |
| Соус красный (мука в/с, томат-паста, лук, морковь, масло слив., соль йодиров.)                                                       | 10                 | 2,28                | 0,63        | 4,22        | 40,49              |
| Гороховое пюре (горох, масло сливочное, соль йод.)                                                                                   | 110/130            | 3,78/4,47           | 12,13/14,34 | 29,25/34,57 | 199,57/235,8       |
| Напиток из облепихи (ягода свежая, сахар, витамин С)                                                                                 | 150/180            | 0,45/0,54           | 0,11/0,13   | 11,28/13,54 | 47,9/57,4          |
| 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               |
| Огурец свежий                                                                                                                        | 30/50              | 2,1/3,5             | 0,00        | 2,1/3,5     | 27/45              |
| ПОЛДНИК                                                                                                                              |                    |                     |             |             |                    |
| Зефир                                                                                                                                | 20                 | 0,00                | 0,13        | 0,06        | 64,51              |
| Чай без сахара (чай черный, вода)                                                                                                    | 150/180            | 0,00                | 0,20        | 0,10        | 1,3/1,4            |
| УЖИН                                                                                                                                 |                    |                     |             |             |                    |
| Суп молочный с вермишелью (вермишель, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)                                 | 180/200            | 5,92/6,58           | 4,91/5,46   | 19,76/21,96 | 151,7/168,8        |
| Чай без сахара (чай черный, вода)                                                                                                    | 150/180            | 0,00                | 0,20        | 0,10        | 1,3/1,4            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет                                                                                                          | 1400               | 38,46               | 47,48       | 127,21      | 1166,48            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет                                                                                                           | 1670               | 46,84               | 56,79       | 149,90      | 1387,32            |
| ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ                                                                                                                       | ВОДА по ТРЕБОВАНИЮ |                     |             |             |                    |