

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 28 января 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. цен ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша молочная «Дружба» (крупа рис, пшено 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
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17/	1,62/1,94	10,78/12,94	78,17/93
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
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,
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	181,81/21.
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/93
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,
Огурец свежий	30/50	0,03/0,05	0,24/0,4	0,75/1,25	4,2/7,(
ПОЛДНИК					
Пряник "Зебра"	45	1,26	2,16	34,96	151,1
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,00	0,20	0,10	1,3/1,
УЖИН					
Пудинг творожный с курагой и сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., крупа манная, соль йодированная, сгущенное молоко, курага)	90/10	12,25/13,61	18,94/21,04	28,77/31,97	297,27/3
Чай зелёный	150/180	0,00	0,04/0,05	0,01/0,02	0,48/0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450/1745	41,06/48,02	52,41/61,87	185,53/210,77	1361,46/1