

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 29 января 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная вязкая (крупа рис, пишено молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодиров.)	180/200	7,96/8,84	5,78/6,42	23,17/25,74	187,4/208,22
Бутерброды с маслом и джемом (масло сливочное, батон пшеничный в/с, фруктовый джем)	40/50	3,04/3,8	1,63/2,04	21,8/27,25	119,2/149,0
Чай без сахара	150/180	0,02	0,05	0,02	0,45
ЗАВТРАК 2					
Груша	100	0,30	0,40	10,30	47,00
ОБЕД					
Суп картофельный с куриными фрикадельками (филе мясо курицы, рис, яйцо, картофель, соль йодированная, лук, морковь, масло сливочное, крупа манная)	150/200	3,74/4,98	10,83/14,44	15,89/21,18	139,24/186,4
Зразы с яйцом (филе мясо говядины, лук репч., морковь, соль йод, масло расти., масло слив, яйцо)	60/70	8,03/10,71	8,74/11,65	4,72/6,29	123,17/164,2
Соус красный (мука в/с, томат-паста, лук, морковь, масло слив., соль йодиров.)	10	2,28	0,63	4,22	40,49
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)	110/130	3,28/3,87	3,26/3,85	22,12/26,14	130,41/154,1
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,40	3,16	0,84	93,52
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Компот из кураги (курага, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,52/0,63	15,08/18,09	61,09/73,3
Салат из моркови с яблоком (морковь свежая, яблоко, масло растительное, сахар)	30/50	1,61/2,68	0,42/0,7	2,4/4,0	25,79/42,99
ПОЛДНИК					
Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5%	100/120	2,5/3,0	2,8/3,36	11,0/13,2	78/93,6
УЖИН					
Манник с вареньем ягодным (крупа манная. сахар-песок, яйцо, масло сливочное, соль йодиров., сметана 15%, варенье ягодное конс.)	105/120	6,92/7,91	5,147/5,9	51,5/58,86	284,83/325,5
Чай без сахара (чай черный, вода)	150/180	0,02	0,05	0,02	0,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: дети 1-3 лет	1395	40,10	44,93	193,05	1362,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:сад 4-7 лет	1670	49,17	55,56	226,33	1633,58