

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 30 января 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	I пищевые вещества, г			Энерг. ценн ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша молочная гречневая (крупя гречневая, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	8,32/9,24	6,57/7,3	24,37/27,08	198,56/220,0
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,17/3,8	1,62/1,94	10,78/12,94	78,17/93,8
Чай с сахаром	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ЗАВТРАК 2					
Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок)	150/180	0,08/0,09	0,19/0,23	12,79/15,35	54,47/65,3
ОБЕД					
Уха из сайры (консервы рыбные, картофель, морковь, лук репчатый, крупя рисовая, масло подсолнечное, соль йодированная)	150/200	3,26/4,34	3,93/5,24	14,76/19,68	102,69/102,0
Гуляш из сердца (сердце говяжье, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, мука пшеничная, томат-паста)	60/80	3,55/4,74	8,86/11,81	4,01/5,35	49,85/106,0
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	2,85/3,37	4,16/4,91	25,38/29,99	143,58/169,0
Хлеб пшеничный высшего сорта	30/40	0,3/0,4	2,37/3,16	0,63/0,84	70,14/93,0
Хлеб украинский (ржаной)	30	0,36	1,98	10,02	52,2
Напиток лимонный (лимон, сахар-песок)	150/180	0,01/0,02	0,09/0,11	11,11/13,34	44,46/53,0
Перец свежий сладкий в нарезке дольками	30/50	0,03/0,05	0,39/0,65	1,47/2,45	7,8/13,0
ПОЛДНИК					
Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00
УЖИН					
Пирожок с картофелем и луком (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи, картофель, лук репчатый)	90/100	6,18/6,87	7,22/8,02	40,99/45,54	248,34/275,0
Чай с сахаром (чай, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1405	28,83	40,87	185,50	1222,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1680	34,08	49,37	212,84	1428,20