



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «НЕхочух»

На 30 июня 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	угл	
ЗАВТРАК					
Каша манная вязкая (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,51/8,34	5,2/5,78	22,46/24,96	177,98/197,76
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 (чай черный в/с, сахар)	150/180	0,00	0,20	5,5/6,5	23,8/26,8
ЗАВТРАК 2					
Сок фруктовый	150/180	0,12/0,14	0,61/0,74	19,65/23,58	82,5/99
ОБЕД					
Суп с домашней лапшой (филе мясо курицы, картофель, лапша домашняя, соль йодированная, лук, морковь, масло сливочное)	150/200	2,89/3,86	5,4/7,2	11,8/15,74	109,1/145,46
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	103,21/137,61
Соус красный (мука в\с, томат-паста, лук, морковь, масло слив., соль йодиров.)	10	2,28	0,63	4,22	40,49
Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодиров)	110/130	3,27/3,86	4,59/5,42	20,51/24,24	130,1/153,75
Напиток из смородины (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,03/0,04	0,09/0,11	11,42/13,7	44,73/53,68
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
Горошек зеленый консервированный	30/50	0,00	9,0/15,0	1,8/3,0	10,5/17,5
ПОЛДНИК					
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
УЖИН					
Ватрушка с повидлом (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи, повидло)	60/70	11,06	8,81	50,48	325,58
Чай без сахара	150/180	0,07	0,00	9,00	34,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: ясли 1-3 лет	1425	28,20	43,75	173,27	1160,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: сад 4-7 лет	1700	33,37	57,36	200,03	1369,07
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ	ВОДА по ТРЕБОВАНИЮ				