

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 31 января 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн. 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 твердых сортов)	40/50	6,45/8,06	4,54/5,68	13,28/16,6	129,36/161,7
Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко 3,2 %)	150/180	1,32/1,58	1,29/1,55	10,17/12,2	56,49/67,79
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	115,48/153,9
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	103,21/137,6
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	47,9/57,47
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
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	151,7/168,56
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