



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»
Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96
МЕНЮ
Для маленьких «нехочух»
На 20 сентября 2022 года

| Прием пищи, наименование блюда | Масса гр | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценн., ккал |
|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------|
| | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,00 | 9,00 | 34,79 |
| Бутерброды с маслом | 30 | 1,94 | 17,83 | 11,27 | 213,5 |
| Каша пшеничная вязкая молочная | 200 | 5,66 | 7,40 | 24,34 | 186,36 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 |
| ОБЕД | | | | | |
| Борщ, с капустой свежей, мясом и сметаной | 200 | 5,34 | 7,04 | 10,02 | 125,4 |
| Котлеты рыбные | 90 | 35,17 | 14,96 | 13,13 | 326,56 |
| Рис отварной с овощами | 110 | 3,27 | 6,89 | 33,45 | 208,93 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 2,77 | 0,35 | 16,90 | 74,76 |
| Напиток из брусники | 180 | 0,07 | 0,05 | 12,40 | 48,22 |
| ПОЛДНИК гр. 17, 18 (дети 12 часов) | | | | | |
| Чай без сахара | 180 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 1,03 |
| Баранка | 40 | 1,38 | 1,04 | 3,22 | 180,96 |
| УЖИН | | | | | |
| Сырники из творога | 120 | 32,28 | 26,42 | 54,22 | 584,69 |
| Чай без сахара | 180 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 1,03 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1680 | 89,07 | 82,18 | 196,09 | 2029,23 |