

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

**Для маленьких «нехочух»**

**На 24 ноября 2022 года**

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная вязкая (крупа манная, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	200	9,00	8,94	44,48	294,56
Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0,07	0,00	9,00	34,79
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	30	1,94	17,83	11,27	213,5
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Напиток лимонный (лимон, сахар)	180	0,11	0,02	21,94	86,15
<b>ОБЕД</b>					
Суп рыбный (сайра консервированная, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рис, масло подсолнечное, соль йодированная)	200	28,24	9,30	26,10	302,1
Гуляш из отварного мяса в томатном соусе (мясо говядины филе, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив)	90	0,62	2,75	3,67	42,39
Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло слив, соль йод)	200	6,32	6,88	44,72	266,38
Хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,90	74,76
Напиток из клюквы (ягода клюква свежая, сахар, витамин С)	180	0,11	0,09	11,05	44,39
<b>ПОЛДНИК гр.16, 17, 18, 21 (дети 12 часов)</b>					
Печенье	20	0,30	0,47	3,00	16,68
Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03
<b>УЖИН</b>					
Булочка домашняя (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи)	80	8,68	9,13	37,08	266,48
Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1790</b>	<b>58,38</b>	<b>55,76</b>	<b>229,25</b>	<b>1644,24</b>