

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

**МЕНЮ**

**Для маленьких «нехочух»  
На 29 ноября 2022 года**

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Чай с сахаром ( <i>чай, сахар</i> )	180	0,07	0,00	9,00	34,79
Каша пшеничная вязкая молочная ( <i>пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i> )	200	5,66	7,40	24,34	186,36
Бутерброды с маслом ( <i>масло сливочное, батон пшеничный в/с</i> )	30	1,94	17,83	11,27	213,5
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ОБЕД</b>					
Борщ, с капустой свежей, мясом и сметаной ( <i>филе мясо говядины, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%</i> )	200	5,34	7,04	10,02	125,4
Котлеты рыбные ( <i>горбуша, хлеб пшеничный, соль йод, сухарь панировочный, яйцо, масло растительное, соус красный</i> )	90	35,17	14,96	13,13	326,56
Рис отварной с овощами ( <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло раст., соль йод.</i> )	110	3,27	6,89	33,45	208,93
Хлеб пшеничный в/с	70	2,77	0,35	16,90	74,76
Напиток из клюквы ( <i>ягода свежая, сахар-песок, витамин С</i> )	180	0,11	0,09	11,05	44,39
<b>ПОЛДНИК гр.16, 17, 18, 21 (дети 12 часов)</b>					
Чай с сахаром ( <i>чай, сахар</i> )	180	0,07	0,00	9,00	34,79
Сухари	15	0,00	0,00	0,00	0
<b>УЖИН</b>					
Сырники из творога с вареньем ( <i>творог, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, крупа манная, соль йодированная, варенье</i> )	120	32,28	26,42	54,22	584,69
Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1655</b>	<b>87,19</b>	<b>81,38</b>	<b>202,20</b>	<b>1882,20</b>