

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»

На 31 января 2023 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн., ккал
		жиры	белки	углеводы	
ЗАВТРАК					
Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко 3,2 %)	150/180	4,14	3,98	31,39	179,82
Каша геркулесовая, молочная вязкая (геркулес, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	6,40	9,48	23,02	203,02
Бутерброд с маслом сыром (масло сливочное, батон пшеничный в/с, сыр тв. сортов)	35/40	4,94	4,78	15,35	121,05
ЗАВТРАК 2					
Снежок	100/120	0,00	9,90	17,80	110
ОБЕД					
Рассольник на мясном бульоне со сметаной (филе мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	6,48	7,24	21,98	180,14
Рыба тушеная в томате с овощами (рыба свежая, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	25,24	11,94	1,72	215,74
Рис отварной с овощами (крупа рис, масло растительное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йод.)	110/130	3,27	6,89	33,45	208,93
Напиток из брусники (ягода свежая, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,07	0,05	12,40	48,22
Хлеб пшеничный в/с	60/70	2,77	0,35	16,90	74,76
Помидоры свежие	30/50	0,04	0,01	0,26	1,24
ПОЛДНИК (дети 12 часов)					
Сухари	20	0,00	0,00	0,00	0
Чай с сахаром	150/180	0,07	0,00	9,00	34,79
УЖИН					
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	100/150	21,81	19,93	63,61	519,37
Чай без сахара	150/180	0,11	0,00	0,02	1,03
Ватрушка с творогом (мука в/с, яйцо, масло слив., масло растит., молоко 3,2, сахар, дрожжи, творог)	60/70	11,06	8,81	50,48	325,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505/1850	86,40	83,36	297,38	2223,69