

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад №96 «Калинка»

Т.В. Шангина



Оригинал утвержден заведующим МБДОУ №96

МЕНЮ

Для маленьких «нехочух»
На 08 августа 2023 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ (1,5- 3лет/ 3-7 лет)
		жиры	белки	углеводы	
ЗАВТРАК					
Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2 %)	180/200	1,07/1,3	1,05/1,26	9,95/11,22	53,64/61,57
Каша пшениная вязкая молочная (пшено, молоко 3,2 %, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная)	180/200	7,4/8,71	5,63/6,62	23,47/26,76	169,43/212
Бутерброды с маслом (масло сливочное, батон пшеничный в/с)	25/30	3,08/3,8	1,89/1,9	12,41/12,42	85,05/91,66
ЗАВТРАК 2					
Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок)	150/180	0/0	0,17/0,24	13,07/13,5	50,38/52,58
ОБЕД					
Борщ, с капустой свежей, мясом и сметаной (филе мясо говядины, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%)	150/200	7,69/8,66	4,12/4,76	11,5/11,61	132,07/143,23
Котлета рыбная в томате с овощами (рыба свежая, лук репчатый, морковь, соль йод, масло растительное, масло слив, соус красный)	60/80	3,81/4,35	6,83/7,8	24,8/28,3	99,75/114
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко 3,2%, соль йод.)	110/130	4,19/5,24	2,44/3,05	14,45/18,06	110/137
Хлеб пшеничный в/с	60/70	2,77	0,35	16,90	159/185,5
Компот из смеси сухофруктов (курага, чернослив, изюм, сахар-песок, витамин С)	150/180	0,05/0,065	0,41/0,52	17,24/20,31	71,24/83,96
Огурец свежий	30/50	0/0,1	0,2/0,4	0,8/1,4	4,5/7,5
ПОЛДНИК					
Биопродукт	125	2,50	2,80	9,10	70
УЖИН					
Яблоко	100	0,17	0,26	11,41	52
Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, крупа манная, соль йодированная, сгущенное молоко)	120/135	8,58/11,64	25,39/33,36	37,38/46	328,35/422,33
Чай без сахара	150/180	0/0	0/0	0/0	0/0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590/1860	41,31/49,3	51,54/63,32	202,48/226,99	1385,41/1633,33