Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Детский сад №31»
Нежинская Л.А.

МЕНЮ ЯСЛИ

Дети 1,5 - 3 года НА 22.06.2021

ЗАВТРАК	**каша пуховая (гречневая на молоке)с яйцами** Вес: 150 г. Калорийность: 216 Ккал Белки: 6 Жиры: 9 Углеводы: 23
	кофейный напиток с молоком Вес: 150 г. Калорийность: 87,5 Ккал Белки: 2,2г Жиры: 2,4г Углеводы: 14г
	масло сливочное коровье Вес: 7 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0, Жиры: 6 Углеводы: 0
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г
2-й завтрак	**нектар овощной** Вес: 100 г. Калорийность: 43 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10
ОБЕД	**салат из свеклы с черносливом** Вес: 40 Калорийность: 53 Ккал Белки: 0,6 Жиры: 2 Углеводы: 8
	суп лапша домашняя Вес: 160 г. Калорийность: 60 Ккал Белки: 1 Жиры: 2 Углеводы: 10
	филе минтая запеченое в сметанном соусе Вес: 60 г. Калорийность: 119 Ккал Белки: 9 Жиры: 6 Углеводы: 7
	пюре картофельное Вес: 100 г. Калорийность: 106 Ккал Белки: 2 Жиры: 5 Углеводы: 11,6
	компот из сушеных фруктов (изюм) Вес: 150 г. Калорийность: 85 Ккал Белки: 0,3 Жиры: 0 Углеводы: 21
	хлеб ржано-пшеничный Вес: 20 г. Калорийность: 45,6 Ккал Белки: 1г Жиры: 0,36г Углеводы: 9,9г
	хлеб из муки пшеничной первого сорта Вес: 20 г. Калорийность: 48,64 Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г
ПОЛДНИК	**ватрушка с джемом** Вес: 60 г. Калорийность: 190 Ккал Белки: 3 Жиры: 3 Углеводы: 38
	снежок Вес: 150 г. Калорийность: 109/101 Ккал Белки: 4,3 Жиры: 4 Углеводы: 12/7
УЖИН	**салат зеленый с огурцом и раст.маслом** Вес: 40 г. Калорийность: 33 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 3 Углеводы: 1
	капуста тушеная Вес: 110 г.Калорийность: 50 Ккал Белки: 1 Жиры: 3 Углеводы: 3,2
	зраза куриная с омлетом и овощами Вес: 60 г.Калорийность: 152 Ккал Белки: 7 Жиры: 7 Углеводы: 11
	чай зеленый с молоком Вес: 150 г. Калорийность: 52 Ккал Белки: 1 Жиры: 1 Углеводы: 9
	хлеб ржано-пшеничный Вес: 20 г. Калорийность: 45,6 Ккал Белки: 1г Жиры: 0,36г Углеводы: 9,9г
	хлеб из муки пшеничной первого сорта Вес: 20 г. Калорийность: 48,64 Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕОГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	1737
	45	58	246	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Детский сад №31»
Нежинская Л.А.

МЕНЮ
НА 22.06.2021

Дети 3-7 лет

ЗАВТРАК	**каша пуховая (гречневая на молоке)с яйцами** Вес: 200 г. Калорийность: 288 Ккал Белки: 7 Жиры: 12 Углеводы: 31
	кофейный напиток с молоком Вес: 180 г. Калорийность: 107,5 Ккал Белки: 2,6 Жиры: 2,9 Углеводы: 107,5
	масло сливочное коровье Вес: 10 г. Калорийность: 71 Ккал Белки: 0 Жиры: 8 Углеводы: 0
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6
2-й завтрак	**нектар овощной** Вес: 100 г. Калорийность: 43 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10
ОБЕД	**салат из свеклы с черносливом** Вес: 60 Калорийность: 79 Ккал Белки: 1 Жиры: 3 Углеводы: 12
	суп лапша домашняя Вес: 200 г. Калорийность: 75 Ккал Белки: 2 Жиры: 3 Углеводы: 13
	филе минтая запеченое в сметанном соусе Вес: 80 г. Калорийность: 159 Ккал Белки: 12 Жиры: 8 Углеводы: 9
	пюре картофельное Вес: 120 г. Калорийность: 120 Ккал Белки: 2 Жиры: 5 Углеводы: 13
	компот из сушеных фруктов (изюм) Вес: 180 г. Калорийность: 102 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 25
	хлеб ржано-пшеничный Вес: 25 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 12
	хлеб из муки пшеничной первого сорта Вес: 30 г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6
ПОЛДНИК	**ватрушка с джемом** Вес: 70 г. Калорийность: 223 Ккал Белки: 3 Жиры: 4 Углеводы: 42
	снежок Вес: 180 г. Калорийность: 134/121 Ккал Белки: 5 Жиры: 5/4 Углеводы: 15/8
УЖИН	**салат зеленый с огурцом и раст.маслом** Вес: 60 г. Калорийность: 49 Ккал Белки: 1 Жиры: 5 Углеводы: 1
	капуста тушеная Вес: 120 г.Калорийность: 55 Ккал Белки 1 Жиры: 3 Углеводы: 4
	зраза куриная с омлетом и овощами Вес: 80 г.Калорийность: 173 Ккал Белки: 11 Жиры: 10 Углеводы: 7
	чай зеленый с молоком Вес: 180г. Калорийность: 64 Ккал Белки: 1 Жиры: 2 Углеводы: 12
	хлеб ржано-пшеничный Вес:25 г.Калорийность: 59,63 Ккал Белки:1,47г Жиры: 0,45г Углеводы:13,11г
	хлеб из муки пшеничной первого сорта Вес: 20 г. Калорийность: 48,64 Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕОГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	2100
	61	76	281	