



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

## МЕНЮ НА

28.07.2021

**ЯСЛИ**  
Дети 1,5 - 3  
года

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>пудинг из творога запеченный с изюмом</b>			
	Вес: 110 г. Калорийность: 315,9 Ккал Белки:18,5 Жиры:18,23 Углеводы:13,99			
	<b>чай с молоком с сахаром</b>			
	Вес: 150 г. Калорийность: 53 Ккал Белки: 1г Жиры: 1г Углеводы: 9г			
	<b>соус молочный сладкий</b>			
Вес: 20 г. Калорийность: 21 Ккал Белки: 0г Жиры: 1г Углеводы: 3				
<b>банан</b>				
		Вес: 80 г. Калорийность: 94		
Ккал Белки: 1 Жиры: 0 Углеводы:				
<b>хлеб пшеничный</b>				
		Вес: 30г.		
Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г				
<b>2-й завтрак</b>	<b>сок овощной</b>			
Вес: 100 г. Калорийность: 43 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10				
<b>ОБЕД</b>	<b>салат из свеклы с маслом растительным</b>			
	Вес: 40 Калорийность: 57 Ккал Белки: 0,4 Жиры:3 Углеводы: 3			
	<b>суп гороховый с птицей</b>			
			Вес: 165 г. Калорийность: 153 Ккал Белки: 4 Жиры: 6 Углеводы: 12	
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>			
	Вес: 110 г. Калорийность: 203 Ккал Белки: 4,29 Жиры: 5,45 Углеводы: 22,52			
	<b>сердце тушеное в соусе</b>			
	Вес: 60 г. Калорийность: 52,2 Ккал Белки: 8,4 Жиры: 1,2 Углеводы: 1,8			
	<b>компот из плодов свежих (груши)</b>			
	Вес: 150 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 12			
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>			
	Вес: 20 г. Калорийность: 45,6 Ккал Белки: 1г Жиры: 0,36г Углеводы: 9,9г			
	<b>хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>			
	Вес: 20 г. Калорийность: 48,64 Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г			
	<b>пряник</b>			
	Вес: 30 г. Калорийность: 92,5 Ккал Белки: 2 Жиры: 1,25 Углеводы: 29			
	<b>йогурт фруктовый</b>			
	Вес: 180 г. Калорийность: 138,6 Ккал Белки: 5,3 Жиры: 4,6 Углеводы: 18,5			
	<b>УЖИН</b>	<b>салат из квашеной капусты с яблоком и раст.маслом</b>		
		Вес: 40 г. Калорийность: 28 Ккал Белки: 0 Жиры: 3 Углеводы: 2		
<b>макароны отварные</b>				
Вес: 110 г.Калорийность: 165 Ккал Белки 3,85 Жиры: 4,95 Углеводы: 20,46				
<b>биточек рубл.из птицы</b>				
		Вес: 60 г.Калорийность: 109 Ккал Белки 6 Жиры: 7 Углеводы: 6		
<b>соус молочный с луком</b>				
		Вес: 15 г.Калорийность: 16 Ккал Белки 0 Жиры: 1 Углеводы: 1		
<b>чай с сахаром</b>				
		Вес: 150 г.Калорийность: 52 Ккал Белки 1 Жиры: 1 Углеводы: 9		
<b>хлеб ржано-пшеничный</b>				
Вес: 20 г. Калорийность: 45,6 Ккал Белки: 1г Жиры: 0,36г Углеводы: 9,9г				
<b>хлеб из муки пшеничной первого сорта</b>				
Вес: 20 г. Калорийность: 48,64 Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г				
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕОГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	
	Б	Ж		У
	67,44	64,43	278,07	2189,7



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

# МЕНЮ НА 28.07.2021

Дети 3-7 лет

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>пудинг из творога запеченный с изюмом</b> Вес: 130 г. Калорийность: 408,2 Ккал Белки: 24,1 Жиры: 23,6 Углеводы: 16,1
	<b>чай с молоком с сахаром</b> Вес: 180 г. Калорийность: 66 Ккал Белки: 2 Жиры: 2 Углеводы: 12
	<b>соус молочный сладкий</b> Вес: 25 г. Калорийность: 26 Ккал Белки: 0г Жиры: 1г Углеводы: 4
	<b>банан</b> Вес: 80 г. Калорийность: 94 Ккал Белки: 1 Жиры: 0 Углеводы:
	<b>хлеб пшеничный</b> Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г
<b>2-й завтрак</b>	<b>сок овощной</b> Вес: 100 г. Калорийность: 43 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10,1
<b>ОБЕД</b>	<b>салат из свеклы с маслом растительным</b> Вес: 60 Калорийность: 86 Ккал Белки: 0,6 Жиры: 5 Углеводы: 5
	<b>суп гороховый с птицей</b> Вес: 200 г. Калорийность: 188 Ккал Белки: 4 Жиры: 8 Углеводы: 15
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b> Вес: 130 г Калорийность: 262,24 Ккал Белки: 5,42 Жиры: 6,9 Углеводы: 26,34
	<b>сердце тушеное в соусе</b> Вес: 70 г. Калорийность: 60,9 Ккал Белки: 9,8 Жиры: 1,4 Углеводы: 2,1
	<b>компот из плодов свежих (груши)</b> Вес: 180 г. Калорийность: 62 Ккал Белки: 0,13 Жиры: 0 Углеводы: 15
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b> Вес: 25 г. Калорийность: 45,6 Ккал Белки: 1,47 Жиры: 0,45 Углеводы: 13,11
	<b>хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Вес: 30 г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>пряник</b> Вес: 30 г. Калорийность: 92,5 Ккал Белки: 2 Жиры: 1,25 Углеводы: 29
	<b>йогурт фруктовый</b> Вес: 200 г. Калорийность: 154 Ккал Белки: 5,9 Жиры: 5,1 Углеводы: 20,6
<b>УЖИН</b>	<b>салат из квашеной капусты с яблоком и раст.маслом</b> Вес: 60 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0 Жиры: 4 Углеводы: 3
	<b>макароны отварные</b> Вес: 130 г. Калорийность: 195 Ккал Белки 4,65 Жиры: 5,9 Углеводы: 24,2
	<b>биточек рубл.из птицы</b> Вес: 70 г. Калорийность: 127 Ккал Белки: 7 Жиры: 8 Углеводы: 7
	<b>соус молочный с луком</b> Вес: 30 г. Калорийность: 33 Ккал Белки: 0 Жиры: 2 Углеводы: 3
	<b>чай с сахаром</b> Вес: 180 г. Калорийность: 64 Ккал Белки 1 Жиры: 1,5 Углеводы: 12
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b> Вес: 25 г. Калорийность: 59,63 Ккал Белки: 1,47г Жиры: 0,45г Углеводы: 13,11г
	<b>хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Вес: 20 г. Калорийность: 48,64 Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г

<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕОГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	80,22	78,25	292,14	2339,84