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

ЯСЛИ

Дети 1,5 - 3 года

МЕНЮ НА 30.07.2021

ЗАВТРАК	**сырники из творога** Вес: 110 г. Калорийность: 255,2 Ккал Белки: 15,8 Жиры: 13,6 Углеводы: 11,6
	чай с сахаром Вес: 150 г. Калорийность: 52 Ккал Белки: 1 Жиры: 1г Углеводы: 9г
	масло коровье сладкосливочное несоленое порц. Вес: 7 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0г Жиры: 6г Углеводы: 0
	киви Вес: 50 г. Калорийность: 24 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 4
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г
	варенье Вес: 20 Калорийность: 22 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 4,8
2-й завтрак	**сок тыквенный** Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 0 Углеводы: 10,3
ОБЕД	**салат из морской капусты с брусникой и раст.маслом** Вес: 40 Калорийность: 27 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 3,8 Углеводы: 0,4
	суп рыбный с пшеном Вес: 150 г. Калорийность: 106 Ккал Белки: 5 Жиры: 3 Углеводы: 11
	котлета мясная,запеченая с соусом молочным Вес: 55 г. Калорийность: 127 Ккал Белки: 6 Жиры: 7 Углеводы: 5,4
	капуста тушеная Вес: 110 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 1 Жиры: 2,6 Углеводы: 3,2
	компот из сушеных фруктов (курага) Вес: 150 г. Калорийность: 63 Ккал Белки: 0,8 Жиры: 0 Углеводы: 15
	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	**пирожок печеный с яблоком** Вес: 60 г. Калорийность: 157 Ккал Белки: 3 Жиры: 1,8 Углеводы: 29
	снежок Вес: 180 г. Калорийность: 134 Ккал Белки: 5 Жиры: 4,5 Углеводы: 15
УЖИН	**рис отварной** Вес: 110 г. Калорийность: 161 Ккал Белки: 3 Жиры:5 Углеводы: 17
	печень говяжья, в соусе Вес: 80 г.Калорийность: 82 Ккал Белки 4 Жиры: 4,2 Углеводы: 6,8
	икра из баклажанов Вес: 30 г.Калорийность: 24 Ккал Белки 0, Жиры: 2 Углеводы: 2
	компот из апельсинов Вес: 150 г. Калорийность: 49 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 11
	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	1659,2
	56,2	55,4	198,2	

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

МЕНЮ
Дети 3-7 лет **НА 30.07.2021**

ЗАВТРАК	**сырники из творога** Вес: 130 г. Калорийность: 301,6 Ккал Белки: 18,6 Жиры: 16 Углеводы: 13,7
	чай с сахаром Вес: 180 г. Калорийность: 64 Ккал Белки: 1,2 Жиры: 1,5 Углеводы: 12
	масло коровье сладкосливочное несоленое порц. Вес: 10 г. Калорийность: 70,9 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 7,8 Углеводы: 0,1
	киви Вес: 50 г. Калорийность: 24 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 4
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6
	варенье Вес: 25 Калорийность: 22 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 5
2-й завтрак	**сок тыквенный** Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 0 Углеводы: 10,3
ОБЕД	**салат из морской капусты с брусникой и раст.маслом** Вес: 60 Калорийность: 46 Ккал Белки: 0,2 Жиры: 5,2 Углеводы: 1
	суп рыбный с пшеном Вес: 200 г. Калорийность: 141 Ккал Белки:7 Жиры:4 Углеводы:14
	котлета мясная,запеченая с соусом молочным Вес: 70 г. Калорийность: 161 Ккал Белки: 7 Жиры: 9 Углеводы: 7
	капуста тушеная Вес: 130 г. Калорийность: 59,46 Ккал Белки: 1,19 Жиры: 3 Углеводы: 3,8
	компот из сушеных фруктов (курага) Вес: 180 г. Калорийность: 75 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 17
	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	**пирожок печеный с яблоком** Вес: 70 г. Калорийность: 185 Ккал Белки: 4 Жиры: 2 Углеводы: 6
	снежок Вес: 200 г. Калорийность: 148,9 Ккал Белки: 5,55 Жиры: 5 Углеводы: 16,7
УЖИН	**рис отварной** Вес: 110 г. Калорийность: 189,93 Ккал Белки: 3 Жиры:6,37 Углеводы: 20,21
	печень говяжья, тушеная в соусе Вес: 100 г.Калорийность: 102,5 Ккал Белки 5 Жиры: 5,3 Углеводы: 8,5
	икра из баклажанов Вес: 30 г. Калорийность: 24 Ккал Белки: 0 Жиры: 2 Углеводы: 2
	компот из апельсинов Вес: 180 г. Калорийность: 59 Ккал Белки: 0,2 Жиры: 0 Углеводы: 13
	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	1911,19
	104,01	65,87	234,5	