



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

ЯСЛИ МЕНЮ НА 25.05.2022

Дети 1,5 - 3
года

ЗАВТРАК	пудинг из творога запеченый с изюмом Вес: 70 г. Калорийность: 201 Ккал Белки: 12 Жиры: 12 Углеводы: 9			
	чай зеленый с молоком с сахаром Вес: 150 г. Калорийность: 53 Ккал Белки: 1г Жиры: 1г Углеводы: 9г			
	соус молочный сладкий Вес: 20 г. Калорийность: 21 Ккал Белки: 0г Жиры: 1г Углеводы: 3			
	банан Вес: 80 г. Калорийность: 94 Ккал Белки: 1 Жиры: 0 Углеводы:			
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г			
	масло сливочное коровье Вес: 7 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0, Жиры: 6 Углеводы: 0			
	сок овощной Вес: 100 г. Калорийность: 43 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10			
ОБЕД	салат из свеклы с маслом растительным Вес: 40 Калорийность: 57 Ккал Белки: 0,4 Жиры:3 Углеводы: 3			
	суп гороховый вегетарианский Вес: 150 г. Калорийность: 84,6 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 0,5 Углеводы: 14,8			
	каша гречневая рассыпчатая Вес: 105 г. Калорийность: 194 Ккал Белки: 4 Жиры: 5 Углеводы: 22			
	сердце тушеное в соусе Вес: 60 г. Калорийность: 52,2 Ккал Белки: 8,4 Жиры: 1,2 Углеводы: 1,8			
	компот из плодов свежих (груши) Вес: 150 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 12			
	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			
	пряник Вес: 60 г. Калорийность: 185 Ккал Белки:4 Жиры: 2 Углеводы: 58			
ПОЛДНИК	йогурт фруктовый Вес: 150 г. Калорийность: 95 Ккал Белки: 4,3 Жиры: 4 Углеводы: 6			
	ужин			
УЖИН	салат из квашеной капусты с яблоком и раст.маслом Вес: 40 г. Калорийность: 28 Ккал Белки: 0 Жиры: 3 Углеводы: 2			
	рис отварной Вес: 100 г. Калорийность: 146 Ккал Белки: 2 Жиры: 5 Углеводы: 16			
	тефтели рыбные с соусом Вес: 65 г.Калорийность: 70,8 Ккал Белки 5,3 Жиры: 2,4 Углеводы: 3,6			
	КОМПОТ СМЕСЬ КОСТОЧКОВЫХ Вес: 150 г.Калорийность: 84,2 Ккал Белки 0,5 Жиры: 0,1 Углеводы: 19,9			
	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	1865
	56	59	261	



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

МЕНЮ НА 25.05.2022

Дети 3-7 лет

ЗАВТРАК	пудинг из творога запеченый с изюмом		
	Вес: 80 г. Калорийность: 251 Ккал Белки: 15 Жиры: 15 Углеводы: 10		
	чай зеленый с молоком с сахаром		
	Вес: 180 г. Калорийность: 66 Ккал Белки: 2 Жиры: 2 Углеводы: 12		
	соус молочный сладкий		
	Вес: 25 г. Калорийность: 26 Ккал Белки: 0г Жиры: 1г Углеводы: 4		
	банан		
	Вес: 80 г. Калорийность: 94 Ккал Белки: 1 Жиры: 0 Углеводы:		
	хлеб пшеничный		
	Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г		
	Вес: 30г.		
	масло сливочное коровье		
	Вес: 10 г. Калорийность: 71 Ккал Белки: 0 Жиры: 8 Углеводы: 0		
2-й завтрак	сок овощной		
	Вес: 100 г. Калорийность: 43 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10,1		
ОБЕД	салат из свеклы с маслом растительным		
	Вес: 60 Калорийность: 86 Ккал Белки: 0,6 Жиры: 5 Углеводы: 5		
	суп гороховый вегетарианский		
	Вес: 200 г. Калорийность: 112,8 кал Белки: 3,9 Жиры: 0,6 Углеводы: 19,7		
	каша гречневая рассыпчатая		
	Вес: 115 г Калорийность: 232 Ккал Белки: 5 Жиры: 6 Углеводы: 23		
	сердце тушеное в соусе		
	Вес: 70 г. Калорийность: 60,9 Ккал Белки: 9,8 Жиры: 1,4 Углеводы: 2,1		
	компот из плодов свежих (груши)		
	Вес: 180 г. Калорийность: 62 Ккал Белки: 0,13 Жиры: 0 Углеводы: 15		
	хлеб ржано-пшеничный		
	Вес: 25 г. Калорийность: 45,6 Ккал Белки: 1,47 Жиры: 0,45 Углеводы: 13,11		
	хлеб из муки пшеничной первого сорта		
	Вес: 30 г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6		
ПОЛДНИК	пряник		
	Вес: 60 г. Калорийность: 185 Ккал Белки: 4 Жиры: 2,5 Углеводы: 58		
	йогурт фруктовый		
	Вес: 150 г. Калорийность: 113 Ккал Белки: 4 Жиры: 4 Углеводы: 15		
УЖИН	салат из квашеной капусты с яблоком и раст.маслом		
	Вес: 60 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0 Жиры: 4 Углеводы: 3		
	рис отварной		
	110 г. Калорийность: 161 Ккал Белки: 3 Жиры: 5 Углеводы: 17		
	тефтели рыбные с соусом		
	80 г. Калорийность: 129,31 Ккал Белки 8,4 Жиры: 5,5 Углеводы: 5,2		
	компот смесь косточковых		
	Вес: 180 г. Калорийность: 106,5 Ккал Белки 0,7 Жиры: 0,2 Углеводы: 25,1		
	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	
	69	73	310