



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

МЕНЮ НА

27.05.2022

ЯСЛИ

Дети 1,5 - 3
года

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕОГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	сырники из творога Вес: 70 г. Калорийность: 162 Ккал Белки: 11 Жиры: 10 Углеводы: 7,4			
	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			
	сок овощной 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			
	29	58,38	99,8	898,24



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

МЕНЮ НА

27.05.2022

Дети 3-7 лет

ЗАВТРАК	сырники из творога		
	Вес: 90 г. Калорийность: 209 Ккал Белки: 13 Жиры: 11 Углеводы: 10		
	чай с сахаром		
	Вес: 180 г. Калорийность: 64 Ккал Белки: 1,2 Жиры: 1,5 Углеводы: 12		
2-й завтрак	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		
ОБЕД	хлеб пшеничный		
	Вес: 30г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6		
2-й завтрак	варенье		Вес: 25
	Калорийность: 22 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 5		
ОБЕД	сок овощной		
	Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 0 Углеводы: 10,3		
	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			
ОБЕД	капуста тушеная		
	Вес: 120 г. Калорийность: 55 Ккал Белки: 18 Жиры: 3 Углеводы: 4		
	компот из сушеных фруктов (курага)		
ОБЕД	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		
ОБЕД	хлеб из муки пшеничной первого сорта		
	Вес: 30 г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6		
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕОГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	
	52,7	43,52	111,6