



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

# МЕНЮ НА 20.06.2022

Дети 1,5 - 3 года

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>омлет натуральный, икра баклажанная</b> Вес: 100/20 г. Калорийность: 148 Ккал Белки: 7 Жиры: 13 Углеводы: 1			
	<b>какао с молоком</b> Вес: 150 г. Калорийность: 88 Ккал Белки: 2 Жиры: 2г Углеводы: 14г			
	<b>хлеб пшеничный</b> Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г			
<b>2-й завтрак</b>	<b>нектар овощной</b> Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 0 Углеводы: 10,3			
<b>ОБЕД</b>	<b>борщ вегетарианский</b> Вес: 170 г. Калорийность: 157 Ккал Белки: 3 Жиры: 5 Углеводы: 9			
	<b>плов с мясом</b> Вес: 150 г. Калорийность: 272 Ккал Белки: 11 Жиры: 15 Углеводы: 20			
	<b>кисель из ягод (вишня)</b> Вес: 150 г. Калорийность: 110 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 20			
	<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>ПОЛДНИК</b>	<b>вафли</b> Вес: 45 г. Калорийность: 185 Ккал Белки: 4 Жиры: 2 Углеводы: 58			
	<b>кефир с лактулозой</b> Вес: 150 г. Калорийность: 95 Ккал Белки: 4,3 Жиры: 3,7 Углеводы: 6			
<b>УЖИН</b>	<b>салат из помидоров и огурцов свежих с раст.маслом</b> Вес: 40 г. Калорийность: 60 Ккал Белки: 0,2 Жиры: 3 Углеводы: 1			
	<b>котлета рыбная (минтай)</b> Вес: 60 г. Калорийность: 101 Ккал Белки: 5 Жиры: 3 Углеводы: 9			
	<b>пюре картофельное</b> Вес: 110 г. Калорийность: 106 Ккал Белки: 2 Жиры: 5 Углеводы: 12			
	<b>чай с сахаром</b> Вес: 150 г. Калорийность: 52 Ккал Белки: 1 Жиры: 1 Углеводы: 9,2			
	<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
	53	59		214



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

## МЕНЮ

НА

20.06.2022

Дети 3-7 лет

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>омлет натуральный, икра баклажанная</b> Вес: 100 г. Калорийность: 181 Ккал Белки: 9 Жиры: 16 Углеводы: 2			
	<b>какао с молоком</b> Вес: 180 г. Калорийность: 110 Ккал Белки: 3 Жиры: 3 Углеводы: 23			
	<b>хлеб пшеничный</b> Вес: 30г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6			
<b>2-й завтрак</b>	<b>нектар овощной</b> Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 0 Углеводы: 10,3			
<b>ОБЕД</b>	<b>борщ вегетарианский</b> Вес: 200 г. Калорийность: 184 кал Белки: 3 Жиры: 6 Углеводы: 11			
	<b>плов с мясом</b> Вес: 180 г. Калорийность: 331 Ккал Белки: 13 Жиры: 18 Углеводы: 25			
	<b>кисель из ягод (вишня)</b> Вес: 180 г. Калорийность: 132 Ккал Белки: 0,3 Жиры: 0 Углеводы: 31			
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b> Вес: 25 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 12			
	<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>вафли</b> Вес: 45 г. Калорийность: 185 Ккал Белки: 4 Жиры: 2 Углеводы: 58			
	<b>кефир с лактулозой/ацидофилин</b> Вес: 180 г. Калорийность: 118/104 Ккал Белки: 6 Жиры: 5 Углеводы: 7/415,8			
<b>УЖИН</b>	<b>салат из помидоров и огурцов свежих с раст.маслом</b> Вес: 60 г. Калорийность: 90 Ккал Белки: 0,3 Жиры: 5 Углеводы: 2			
	<b>котлета рыбная (минтай)</b> Вес: 70 г. Калорийность: 147 Ккал Белки: 8 Жиры: 6 Углеводы: 9			
	<b>пюре картофельное</b> Вес: 130 г. Калорийность: 120 Ккал Белки: 2 Жиры: 5,2 Углеводы: 13			
	<b>чай с сахаром</b> Вес: 180 г. Калорийность: 64 Ккал Белки: 1 Жиры: 2 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
	68	78		275
			2168	