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

ЯСЛИ МЕНЮ НА 01.07.2022

Дети 1,5 - 3 года

ЗАВТРАК	**сырники из творога** Вес: 90 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
	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
	варенье Вес: 20 Калорийность: 22 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 4,8
2-й завтрак	**сок овощной** Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 0 Углеводы: 10,3
ОБЕД	**салат из морской капусты с клюквой 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
	каша гречневая рассыпчатая Вес: 110 г. Калорийность: 194 Ккал Белки: 4 Жиры: 5 Углеводы: 22
	компот из свежих фруктов (яблоко) 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	**вафли** Вес: 40 г. Калорийность: 166 Ккал Белки: 2 Жиры: 4 Углеводы: 46
	снежок Вес: 150 г. Калорийность: 109 Ккал Белки: 4,3 Жиры: 3,7 Углеводы: 12
УЖИН	**рис отварной, горошек консервированный** Вес: 110/20 г. Калорийность: 146 Ккал Белки: 2,3 Жиры: 5 Углеводы: 15,5
	птица тушеная Вес: 80 г.Калорийность: 58 Ккал Белки 7 Жиры: 2 Углеводы: 1
	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	1526
	50	51	190	

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

Дети 3-7 лет **МЕНЮ НА 01.07.2022**

ЗАВТРАК	**сырники из творога** Вес: 110 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
	масло коровье сладкосливочное несоленое порц. Вес: 10 г. Калорийность: 70,9 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 7,8 Углеводы: 0,1
	банан Вес: 80 г. Калорийность: 94 Ккал Белки: 1 Жиры: 0 Углеводы:
	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 овощной** Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 0 Углеводы: 10,3
ОБЕД	**салат из морской капусты с клюквой 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
	каша гречневая рассыпчатая Вес: 130 г Калорийность: 232 Ккал Белки: 5 Жиры: 6 Углеводы: 23
	компот из свежих фруктов (яблоко) 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	**вафли** Вес: 40 г. Калорийность: 166 Ккал Белки: 2 Жиры: 4 Углеводы: 46
	снежок Вес: 200 г. Калорийность: 134 Ккал Белки: 5 Жиры: 4,5 Углеводы: 15
УЖИН	**рис отварной,горошек консервированный** Вес: 130/25 г. Калорийность: 161 Ккал Белки: 3 Жиры:5 Углеводы: 17
	птица тушеная Вес: 90 г.Калорийность: 66 Ккал Белки 8 Жиры: 3 Углеводы: 1
	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	1863
	62	64	234	