



# МЕНЮ НА 16.11.2022

## ЯСЛИ

Дети 1,5 - 3 года

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>каша жидкая на молоке пшенная</b>		
	Вес: 150 г. Калорийность: 156 Ккал Белки: 4,1 Жиры: 4,7 Углеводы: 24,2		
	<b>какао с молоком</b>		
	Вес: 150 г. Калорийность: 91 Ккал Белки: 2,8 Жиры: 2,9 Углеводы: 18,8		
	<b>масло коровье сладкосливочное несоленое порц.</b>		
Вес: 7 г. Калорийность: 49,6 Ккал Белки: 0,07 Жиры: 5,5 Углеводы: 0,07			
	<b>хлеб пшеничный</b>		Вес: 20
	Калорийность: 48,64 Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г		
	<b>киви</b>		Вес: 50
	Калорийность: 23,6 Ккал Белки: 0,33 Жиры: 0,005 Углеводы: 4,1		
<b>2-й завтрак</b>	<b>СОК ОВОЩНОЙ</b>		Вес:
100 г. Калорийность: 43 Ккал Белки: 0,5 Жиры: 0,1 Углеводы: 10,1			
<b>ОБЕД</b>	<b>салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом.</b>		
	Вес: 40 Калорийность: 32,4 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 3,7 Углеводы: 1,1		
	<b>щи по-уральски с мясом</b>		Вес: 165 г. Калорийность: 117,4
	Ккал Белки: 4,7 Жиры: 6,6 Углеводы: 14,9		
	<b>сердце тушеное в соусе</b>		Вес: 60 г. Калорийность: 52,2
	Ккал Белки: 8,4 Жиры: 1,2 Углеводы: 1,8		
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>		Вес: 110 г. Калорийность: 193,83 Ккал Белки: 4,1 Жиры: 5,2 Углеводы: 21,5
<b>кисель из ягод (черная смородина)</b>			
Вес: 150 г. Калорийность: 103,5 Ккал Белки: 0,3 Жиры: 0 Углеводы: 23,8			
	<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>ватрушка с повидлом</b>		
	Вес: 60 г. Калорийность: 190,2 Ккал Белки: 2,7 Жиры: 3,3 Углеводы: 37,8		
	<b>биокефир</b>		
	Вес: 180 г. Калорийность: 95 Ккал Белки: 4,3 Жиры: 3,7 Углеводы: 6		
<b>УЖИН</b>	<b>икра из баклажанов</b>		Вес: 30 г.
	Калорийность: 23,6 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 1,5 Углеводы: 1,9		
	<b>филе минтая, запеченное в молочном соусе</b>		
	Вес: 55 г. Калорийность: 100,2 Ккал Белки: 6,6 Жиры: 4 Углеводы: 4,6		
	<b>рис отварной</b>		Вес: 100 г. Калорийность:
	146,1 Ккал Белки: 2,3 Жиры: 4,9 Углеводы: 15,5		
	<b>чай с лимоном с сахаром</b>		
Вес: 150/7/3,5 г. Калорийность: 34,6 Ккал Белки: 0,11 Жиры: 0 Углеводы: 8,2			
	<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	
	49,27	62,8	250



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

# МЕНЮ НА

16.11.2022

Дети 3-7 лет

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>каша жидкая на молоке пшенная</b> Вес: 200 г. Калорийность: 208,8 Ккал Белки: 5,5 Жиры: 6,3 Углеводы: 32,3										
	<b>какао с молоком</b> Вес: 180 г. Калорийность: 109,6 Ккал Белки: 3,3 Жиры: 3,4 Углеводы: 23										
	<b>масло коровье сладкосливочное несоленое порц.</b> Вес: 10 г. Калорийность: 70,9 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 7,8 Углеводы: 0,1										
	<b>хлеб пшеничный</b> Вес: 30г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6										
	<b>киви</b> Вес: 50 Калорийность: 23,6 Ккал Белки: 0,33 Жиры: 0,005 Углеводы: 4,1										
<b>2-й завтрак</b>	<b>СОК ОВОЩНОЙ</b> Вес: 100 г. Калорийность: 43 Ккал Белки: 0,5 Жиры: 0,1 Углеводы: 10,1										
<b>ОБЕД</b>	<b>салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом.</b> Вес: 60 Калорийность: 48,6 Ккал Белки: 0,6 Жиры: 5,5 Углеводы: 1,7										
	<b>щи по-уральски с мясом</b> Вес: 200 г. Калорийность: 143 Ккал Белки: 5,6 Жиры: 8,1 Углеводы: 17										
	<b>сердце тушеное в соусе</b> Вес: 70 г. Калорийность: 60,9 Ккал Белки: 9,8 Жиры: 1,4 Углеводы: 2,1										
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b> Вес: 130 г. Калорийность: 231,98 Ккал Белки: 4,8 Жиры: 6,1 Углеводы: 23,3										
	<b>кисель из ягод (черная смородина)</b> Вес: 170 г. Калорийность: 117,3 Ккал Белки: 0,34 Жиры: 0 Углеводы: 24,8										
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b> Вес: 25 г. Калорийность: 45,6 Ккал Белки: 1,47 Жиры: 0,45 Углеводы: 13,11										
<b>ПОЛДНИК</b>	<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>ватрушка с повидлом</b> Вес: 70 г. Калорийность: 223 Ккал Белки: 3,2 Жиры: 4 Углеводы: 42										
<b>УЖИН</b>	<b>биокефир</b> Вес: 200 г. Калорийность: 117,8 Белки: 4,8 Жиры: 4,6 Углеводы: 7,2										
	<b>икра из баклажанов</b> Вес: 30 г. Калорийность: 23,6 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 1,5 Углеводы: 1,9										
	<b>филе минтая, запеченное в молочном соусе</b> Вес: 70 г. Калорийность: 118,5 Ккал Белки: 9,7 Жиры: 5,2 Углеводы: 5,9										
	<b>рис отварной</b> Вес: 130 г. Калорийность: 160,71 Ккал Белки: 2,53 Жиры: 5,39 Углеводы: 17,1										
	<b>чай с лимоном с сахаром</b> Вес: 180/10/7 г. Калорийность: 40,1 Ккал Белки: 0,15 Жиры: 0 Углеводы: 9,5										
	<b>хлеб ржано-пшеничный</b> Вес: 25 г. Калорийность: 59,63 Ккал Белки: 1,47г Жиры: 0,45г Углеводы: 13,11г										
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕОГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>хлеб из муки пшеничной первого сорта</b> Вес: 20 г. Калорийность: 48,64 Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г										
	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Пищевые вещества (г)</td> <td rowspan="2">энергетическая ценность (ккал)</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Ж</td> <td>У</td> </tr> <tr> <td>61,1</td> <td>71,4</td> <td>295,9</td> <td>2201,7</td> </tr> </table>	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	61,1	71,4	295,9
Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)								
Б	Ж	У									
61,1	71,4	295,9	2201,7								