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

ЯСЛИ МЕНЮ НА 16.05.2022

Дети 1,5 - 3 года

ЗАВТРАК	**омлет натуральный,горошек зеленый конс.** Вес: 70 г. Калорийность: 148 Ккал Белки: 7 Жиры: 13 Углеводы: 1
	какао с молоком Вес: 150 г. Калорийность: 87,5 Ккал Белки: 2,2г Жиры: 2,4г Углеводы: 14г
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г
2-й завтрак	**сок овощной** Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10,5
ОБЕД	**плов с мясом** Вес: 150 г.Калорийность: 272,3 Ккал Белки 11,1 Жиры: 14,9 Углеводы: 20,1
	борщ вегетарианский Вес: 170 г. Калорийность: 156,6 Ккал Белки: 2,6 Жиры:5,2 Углеводы:9,3
	кисель из плодов (вишни) Вес: 150 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 0 Углеводы: 10
	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	**булочка ванильная** Вес: 50 г. Калорийность: 171 Ккал Белки: 4 Жиры: 4 Углеводы: 29
	кефир с лактулозой Вес: 150 г. Калорийность: 84 Ккал Белки: 4,3 Жиры: 3,6 Углеводы: 12
УЖИН	**сердце тушеное в соусе** Вес: 60 г.Калорийность: 90 Ккал Белки 5 Жиры: 3 Углеводы: 4
	пюре картофельное Вес: 100 г. Калорийность: 106 Ккал Белки: 2 Жиры: 5 Углеводы: 11,6
	салат из помидоров и огурцов свежих с раст.маслом Вес: 40 Калорийность: 60 Ккал Белки: 0,2 Жиры: 3 Углеводы: 1
	чай с сахаром Вес: 150 г. Калорийность: 52 Ккал Белки: 1 Жиры: 1 Углеводы: 9,2
	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	1637,5
	50,4	59,8	206,7	

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

МЕНЮ
НА 16.05.2022

Дети 3-7 лет

ЗАВТРАК	**омлет натуральный,горошек зеленый конс.** Вес: 100 г. Калорийность: 228 Ккал Белки: 11 Жиры: 20 Углеводы:2
	какао с молоком Вес: 180 г. Калорийность: 107,5 Ккал Белки: 2,6 Жиры: 2,9 Углеводы: 107,5
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6
	яблоко Вес: 110 Калорийность: 42 Ккал Белки: ,04 Жиры: 0,0 Углеводы: 10,3
2-й завтрак	**сок овощной** Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 0 Углеводы: 10,3
ОБЕД	**плов с мясом** Вес: 180 г.Калорийность: 330,5 Ккал Белки 13,3 Жиры: 18,1 Углеводы:25,2
	борщ вегетарианский Вес: 200 г. Калорийность: 184,3 Ккал Белки:3,1Жиры: 6,2 Углеводы: 11,1
	кисель из плодов (вишни) Вес: 180 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0,12 Жиры: 0 Углеводы: 12
	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	**булочка ванильная** Вес: 70 г. Калорийность: 242 Ккал Белки: 5 Жиры: 6 Углеводы: 41
	кефир с лактулозой Вес: 180 г. Калорийность: 103,5 Ккал Белки: 5,6 Жиры: 4,7 Углеводы: 15,8
УЖИН	**сердце тушеное в соусе** Вес: 70 г.Калорийность: 128 Ккал Белки 7,5 Жиры: 5 Углеводы: 6
	пюре картофельное Вес: 120 г. Калорийность: 120 Ккал Белки: 2 Жиры: 5 Углеводы: 13
	салат из помидоров и огурцов свежих с раст.маслом Вес: 40 Калорийность: 60 Ккал Белки: 0,2 Жиры: 3 Углеводы: 1
	чай с сахаром Вес: 180 г. Калорийность: 64 Ккал Белки: 1 Жиры: 2 Углеводы: 12
	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	2080
	65	78	260	