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

МЕНЮ

ЯСЛИ НА 24.05.2022

Дети 1,5 - 3 года

ЗАВТРАК	**каша жидкая на молоке рисовая, яйцо** Вес: 150 г. Калорийность: 208 Ккал Белки: 3 Жиры: 8 Углеводы: 19
	какао с молоком Вес: 150 г. Калорийность: 91 Ккал Белки: 3г Жиры: 3г Углеводы: 19г
	масло коровье сладкосливочное несоленое порц. Вес: 7 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0г Жиры: 6г Углеводы: 0
	сыр полутвердый Вес: 10 г. Калорийность: 40 Ккал Белки: 3 Жиры: 2 Углеводы:3
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г
2-й завтрак	**нектар из смеси фруктов и овощей** Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10,3
ОБЕД	**салат из помидоров консервированных с луком репч.и раст.маслом** Вес: 40 Калорийность: 36 Ккал Белки: 0,3 Жиры:4 Углеводы: 2
	борщ с мясом Вес: 165 г. Калорийность: 97 Ккал Белки: 7 Жиры: 8 Углеводы: 5
	рис отварной Вес: 100 г. Калорийность: 146 Ккал Белки: 2 Жиры: 5 Углеводы: 16
	печень говяжья, тушеная в соусе Вес: 80 г. Калорийность: 82 Ккал Белки: 4 Жиры: 4,2 Углеводы: 6,8
	компот из плодов свежих (яблок) Вес: 150 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 12
	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	**ватрушка с повидлом** Вес: 60 г. Калорийность: 190 Ккал Белки:3 Жиры:3 Углеводы: 38
	биокефир /ацидофилин Вес: 150 г. Калорийность: 95 Ккал Белки: 4,3 Жиры: 4 Углеводы: 6
УЖИН	**салат из свежих огурцов с зеленью и раст.масл** Вес: 40 г. Калорийность: 31 Ккал Белки: 0 Жиры: 3 Углеводы: 1
	пюре картофельное Вес: 110 г.Калорийность: 116 Ккал Белки 2 Жиры: 5 Углеводы: 13
	филе минтая запеченое Вес: 60 г.Калорийность: 78 Ккал Белки 9 Жиры: 3 Углеводы: 2
	компот из ягод (жимолость) Вес: 150 г.Калорийность: 61 Ккал Белки 0 Жиры: 0 Углеводы: 14
	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	1704
	54	66	212	

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

МЕНЮ
НА 24.05.2022

Дети 3-7 лет

ЗАВТРАК	**каша жидкая на молоке рисовая, яйцо** Вес: 200 г. Калорийность: 289,6 Ккал Белки: 4,2 Жиры: 8,3 Углеводы: 24,2
	какао с молоком Вес: 180 г. Калорийность: 110 Ккал Белки: 3 Жиры: 3 Углеводы: 23
	масло коровье сладкосливочное несоленое порц. Вес: 10 г. Калорийность: 70.9 Ккал Белки: 0,1г Жиры: 7,8г Углеводы: 0,1
	сыр полутвердый Вес: 15 г. Калорийность: 60 Ккал Белки: 3,8 Жиры: 3,9 Углеводы: 4,8
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г
2-й завтрак	**нектар из смеси фруктов и овощей** Вес: 100 г. Калорийность: 42 Ккал Белки: 0 Жиры: 0 Углеводы: 10,1
ОБЕД	**салат из консервированных помидоров с луком репч.и раст.маслом** Вес: 60 Калорийность: 53,5 Ккал Белки: 0,5 Жиры: 5,3 Углеводы: 3
	борщ с мясом Вес: 200 г. Калорийность: 117 Ккал Белки: 8 Жиры: 10 Углеводы: 6
	рис отварной Вес: 110 г. Калорийность: 161 Ккал Белки: 3 Жиры: 5 Углеводы: 17
	печень говяжья, тушеная в соусе Вес: 100 г. Калорийность: 102,5 Ккал Белки: 5 Жиры: 5,3 Углеводы: 8,5
	компот из плодов свежих (яблок) Вес: 180 г. Калорийность: 60 Ккал Белки: 0,13 Жиры: 0 Углеводы: 14
	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	**ватрушка с повидлом** Вес: 70 г. Калорийность: 223 Ккал Белки: 3 Жиры: 4 Углеводы: 45
	биокефир /ацидофилин Вес: 180 г. Калорийность: 118 Ккал Белки: 5 Жиры: 5 Углеводы: 7
УЖИН	**салат из свежих огурцов с зеленью и раст.масл.** Вес: 60 г. Калорийность: 46 Ккал Белки: 0 Жиры: 4 Углеводы: 2
	пюре картофельное Вес: 120 г.Калорийность: 120 Ккал Белки 2 Жиры: 5 Углеводы: 13
	филе минтая запеченое Вес: 70 г. Калорийность: 91 Ккал Белки: 10 Жиры: 3 Углеводы: 3
	компот из ягод (жимолость) Вес: 170 г.Калорийность: 69 Ккал Белки 0,5 Жиры: 0,2 Углеводы: 16
	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	2061
	65	82	261	