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

ЯСЛИ МЕНЮ НА 26.05.2022

Дети 1,5 - 3 года

ЗАВТРАК	**каша жидкая на молоке пшенная** Вес: 150 г. Калорийность: 156 Ккал Белки: 4 Жиры: 5 Углеводы: 24
	кофейный напиток с молоком Вес: 150 г. Калорийность: 87,5 Ккал Белки: 2,2г Жиры: 2,4г Углеводы: 14г
	масло коровье сладкосливочное несоленое порц. Вес: 7 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0г Жиры: 6г Углеводы: 0
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79, Ккал Белки: 1,5г Жиры: 0,54г Углеводы: 9,7г
	груша Вес: 100 Калорийность: 48 Ккал Белки: 0,3 Жиры: 0,0 Углеводы: 10,3
2-й завтрак	**сок яблочный осветленный** Вес: 100 г. Калорийность: 56 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 0 Углеводы: 13,3
ОБЕД	**салат из консервированных огурцов с луком с раст.маслом** Вес: 40 Калорийность: 35,2 Ккал Белки: 0,3 Жиры: 3,6 Углеводы: 0,9
	суп картофельный с фасолью,с мясом Вес: 160 г. Калорийность: 93 Ккал Белки: 5 Жиры: 5 Углеводы: 10
	филе птицы,тушеное в соусе с овощами и картофелем Вес: 150 г. Калорийность: 106 Ккал Белки: 8 Жиры: 2 Углеводы: 14
	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	**печенье** Вес: 45 г. Калорийность: 195 Ккал Белки: 3 Жиры: 6 Углеводы: 35
	ряженка Вес: 150 г. Калорийность: 98 Ккал Белки: 4,3 Жиры: 3,7 Углеводы: 6,7
УЖИН	**рыба, запеченная с картофелем по-русски** Вес: 160 г. Калорийность: 242,07 Ккал Белки: 12 Жиры: 10,3 Углеводы: 16,6
	винегрет овощной Вес: 40 г.Калорийность: 52 Ккал Белки 0,5 Жиры: 3 Углеводы: 3
	напиток лимонный Вес: 150 г. Калорийность: 86 Ккал Белки: 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

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕОГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	1677
	49	51	222	

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

МЕНЮ НА 26.05.2022

Дети 3-7 лет

ЗАВТРАК	**каша жидкая на молоке пшенная** Вес: 200 г. Калорийность: 209 Ккал Белки: 6 Жиры: 6 Углеводы: 32
	кофейный напиток с молоком Вес: 180 г. Калорийность: 107,5 Ккал Белки: 2,6 Жиры: 2,9 Углеводы: 107,5
	масло коровье сладкосливочное несоленое порц. Вес: 10 г. Калорийность: 70,9 Ккал Белки: 0,1 Жиры: 7,8 Углеводы: 0,1
	хлеб пшеничный Вес: 30г. Калорийность: 79,1 Ккал Белки: 2,9 Жиры: 1,01 Углеводы: 15,6
	груши Вес: 100 Калорийность: 48 Ккал Белки: 0 Жиры: 0,0 Углеводы: 10,3
2-й завтрак	**сок яблочный осветленный** Вес: 100 г. Калорийность: 56 Ккал Белки: 0,4 Жиры: 0 Углеводы: 13,3
ОБЕД	**салат из консервированных огурцов с луком с раст.маслом** Вес: 60 Калорийность: 053 Ккал Белки: 0,5 Жиры: 5,4 Углеводы: 1,4
	суп картофельный с фасолью,с мясом Вес: 200 г. Калорийность: 118 Ккал Белки:6 Жиры: 5,8 Углеводы:138
	филе птицы,тушеное в соусе с овощами и картофелем Вес: 170 г. Калорийность: 120 Ккал Белки: 9 Жиры: 2 Углеводы: 16
	кисель из плодов (вишни) Вес: 180 г. Калорийность: 50 Ккал Белки: 0,12 Жиры: 0 Углеводы: 12
	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	**печенье** Вес: 45 г. Калорийность: 195 Ккал Белки: 3 Жиры: 6 Углеводы: 35
	ряженка Вес: 180 г. Калорийность: 119 Ккал Белки: 5,6 Жиры: 4,6 Углеводы: 8
УЖИН	**рыба, запеченная с картофелем по-русски** Вес: 180 г. Калорийность: 272,33 Ккал Белки: 13,8 Жиры: 11,7 Углеводы: 18,5
	винегрет овощной Вес: 60 г.Калорийность: 79 Ккал Белки 1 Жиры: 5 Углеводы: 5
	напиток лимонный Вес: 180 г. Калорийность: 104 Ккал Белки: 0,12 Жиры: 0 Углеводы: 24,8
	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	2028
	59	63	273	