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

1,5-3 лет **меню на 21.03.2023**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150	5,6	9,2	23,4	216,30
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50
Завтрак2	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00
	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00
Обед	Суп-лапша домашняя	160	1,4	2,4	10,1	60,2
	Филе минтая, запеченное в сметанном соусе	60	8,9	6,1	6,98	118,9
	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
Полдник	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00
Ужин	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60
	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4
	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70
			Пищевые вещества (г)			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			45,1	**58,6**	**241,4**	**1741,6**



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

3-7 лет **меню на 21.03.2023**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5
Завтрак2	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55
	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3
	Филе минтая, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,53
	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0
Ужин	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95
	Зраза куриная с омлетом и овощами	80	10,8	10,1	6,92	173,3
	Капуста тушеная	130	1,1	2,8	3,5	54,89
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2
			Пищевые вещества (г)			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			60,9	**77,3**	**273,5**	**2107,0**