



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

1,5-3 лет **меню на 27.03.2023**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный с сыром, запеченный	110	6,9	12,7	1,1	148,00
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	20	0,7	0,6	1,5	16,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Завтрак2	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00
	Мандарин	40	0,3	0,1	3	15,20
	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60
	Свекольник	165	2,8	3,1	10,9	80,22
	Рулет мясной	60	7,6	6,9	4,7	109,10
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1
	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,1	173,20
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00
Ужин	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60
	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80
	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00
	Кисель из апельсинового сока	150	0,4	0,05	22,7	128,00
	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
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			53,8	57,4	199,6	
						1606,6



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

3-7 лет **меню на 27.03.2023**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный с сыром, запеченный	130	10,6	19,5	2,0	228,00
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,60
Завтрак2	Мандарин	80	0,5	0,2	6	30,40
	Сок овощной	100	0,4	0,1	10,1	43,00
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,50	5,3	2,7	53,5
	Свекольник	200	4,2	3,7	14,1	102,50
	Рулет мясной	80	10,1	9,2	6,2	145,40
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00
	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,2	25,1	106,50
	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 творогом	70	9,2	5,5	29,3	202,1
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95
Ужин	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80
	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,80	145,1
	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
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			71,8	82,1	251,2	
						2088,2