

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

1,5-3 лет **меню на** **31.03.2023**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	3,8	7,2	19,4	203,00
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60
	Яйцо вареное	40	5,0	4,7	0,4	66,0
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	чай с молоком с сахаром	150	2,2	2,4	14	87,5
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00
Обед	Салат из свеклы с огурцом	40	0,7	2,3	8,1	53,5
	Щи из свежей капусты с мясом (155/10)	165	2,93	5,96	4,13	93,68
	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5
	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
			Пищевые вещества (г)			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			33,7	**47,0**	**139,9**	**1205,4**

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

3-7 лет **меню на 31.03.2023**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,1	9,8	26,0	275,8
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00
	Яйцо вареное	40	5,0	4,7	0,4	66,0
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,8	16,8	107,50
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Завтрак2	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00
Обед	Салат из свеклы с огурцом	60	1,1	3,5	12,2	80,3
	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,6	7,3	5	113,6
	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,1	160,71
	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
			Пищевые вещества (г)			**Энерге-тическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**	
			43,9	**59,9**	**180,5**	**1538,4**