



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

1,5-3 лет **меню на 13.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00
	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
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50
<b>Завтрак2</b>	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,0	0,1	12,6	56,00
<b>Обед</b>	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60
	Суп гороховый вегетарианский	150	2,9	0,5	14,8	84,60
	Оладьи из печени	60	11,2	9,9	4,2	157,70
	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10
	Компот из плодов (клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
<b>Полдник</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Булочка "Розовая"	50	4,0	1,4	25,3	130,40
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	112,00
	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	40	0,5	2,7	1,8	28,00
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	9,6	14,7	19,8	263,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00
	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40
				<b>Пищевые вещества (г)</b>		
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
			<b>49,8</b>	<b>52,2</b>	<b>223,2</b>	<b>1687,4</b>



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

3-7 лет  
**меню на 13.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54
	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	109,6
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90
<b>Завтрак2</b>	Груша	120	0,4	0,4	12,4	56,40
	Нектар тыквенно-яблочный	100	1,0	0,1	12,6	56,00
<b>Обед</b>	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5
	Суп гороховый вегетарианский	200	3,9	0,6	19,7	112,80
	Оладьи из печени	80	14,9	13,2	5,6	210,27
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71
<b>Полдник</b>	Компот из плодов (клюква)	180	0,13	0,00	15,1	63,44
	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
	Булочка "Розовая"	70	5,7	2,00	35,3	182,56
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0
<b>Ужин</b>	Салат из квашеной капусты с яблоком и растительным маслом	60	0,8	4,1	2,8	42,2
	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	10,4	16,6	24,3	298,50
	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 с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0
	Зефир	20	0,16	0,0	9,2	65,00
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
			<b>68,2</b>	<b>80,7</b>	<b>301,8</b>	
						<b>2322,5</b>