



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

3-7 лет **меню на 14.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сырники с морковью с соусом (100/20)	120	12,9	9,5	19,7	226,95	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5	
Завтрак2	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	
	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00	
Обед	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,8	6,8	14,1	116,82	
	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,9	7,50	150,00	
	Котлета рыбная (минтай)	70	7,9	5,7	9,2	147,25	
	Пюре катрофельно-морковное	130	1,4	4,4	11,1	77,1	
Полдник	Кисель из ягод (черная смородина)	170	0,34	0,00	24,80	117,30	
	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 "Веснушка"	70	5,0	3,9	39,0	219,80	
	Ряженка	200	5,6	4,6	8,2	119,20	
Ужин	Икра из баклажанов	30	0,4	1,5	1,9	23,60	
	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	
	Овощи отварные с маслом сливочным	130	3,1	4,62	8,25	127,82	
	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 лимоном	180	0,15	0,00	9,50	40,10	
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
			67,4	63,8	261,2		