



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

1,5-3 лет **меню на 16.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	95	11,4	9,4	14,8	207,60	
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	
	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	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	
Завтрак2	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	
Обед	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (150/20)	170	1,3	1,8	9,2	111,92	
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	55	6,2	2,2	5,8	82,60	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,5	5,8	13,0	105,80	
	Напиток лимонный	150	0,1	0	20,7	85,90	
	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	
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00	
	Рагу из овощей с мясом отварным (100/60)	160	8,1	17,8	9,1	228,00	
Ужин	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	
	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 с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0	
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
			48,5	57,0	237,3	1672,1	



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

3-7 лет **меню на 16.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	135	19,1	10,5	27,2	290,30	
	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00	
	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	
Завтрак2	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	
	Сок персиковый	100	0,4	0,0	13,3	56,00	
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	4,5	5,0	78,55	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,5	1,9	9,7	131,67	
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	7,8	2,8	7,4	105,12	
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,6	6,1	15,5	116,40	
	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,8	103,60	
	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	
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80	
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00	
	Рагу из овощей с мясом отварным (120/80)	200	9,80	20,81	11,40	299,45	
Ужин	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	
	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	
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
			65,7	65,8	287,0	2060,5	