



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

1,5-3 лет **меню на 20.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	9,2	16,0	1,7	181,42	
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,9	0,8	1,9	20,62	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Какао с молоком	180	3,3	3,4	23,0	109,6	
Завтрак2	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	
Обед	Борщ вегетарианский	170	2,6	5,2	9,3	156,63	
	Рис отварной	110	2,3	4,9	15,5	146,10	
	Тефтели рыбные с соусом (50/15)	65	4,8	5,1	6,80	92,5	
	Кисель из ягод (вишня)	150	0,22	0,0	26,0	110,2	
	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	45,6	
Полдник	Булочка ванильная	50	3,9	4,3	29,1	171,45	
	Кефир с лактулозой	180	4,3	3,7	6,0	95,00	
Ужин	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	40	0,4	0,2	11,6	49,80	
	Печень говяжья, тушеная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,00	
	Пюре картофельное	110	2,0	4,9	11,6	106,00	
	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	
	Чай с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40	
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
			41,8	51,2	210,7	1576,3	



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

3-7 лет **меню на 20.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	160	11,3	19,7	2,1	223,29	
	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	200	3,7	3,8	25,6	121,8	
Завтрак2	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	
Обед	Борщ вегетарианский	200	3,1	6,2	11,1	184,33	
	Рис отварной	130	2,53	5,39	17,10	160,71	
	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	80	5,9	6,3	8,36	113,84	
	Кисель из ягод (вишня)	180	0,26	0	31,2	132,24	
Полдник	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 ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	
	Кефир с лактулозой	200	5,6	5,1	7,4	118,00	
Ужин	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,6	0,3	17,4	74,70	
	Печень говяжья, тушенная в соусе	100	5,0	5,3	8,5	102,50	
	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13	120,3	
	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	
			55,8	65,9	256,5	1901,7	