



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

1,5-3 лет

**меню на**

**21.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	180	6,7	11,4	28,1	259,56
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00
<b>Завтрак2</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50
	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,4	3,0	3,1	57,00
	Суп-лапша домашняя	160	1,4	2,4	10,1	60,2
	Филе трески, запеченное в сметанном соусе	60	8,9	6,1	6,98	118,9
	Пюре картофельное	100	2,0	4,9	11,6	106,00
<b>Полдник</b>	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80
	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
	Ватрушка с джемом	60	2,7	3,3	37,8	190,20
	Снежок	180	4,3	3,7	12,0	109,00
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60
<b>Ужин</b>	Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4
	Капуста тушеная	110	1,0	2,6	3,2	49,90
	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 зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2	52,40
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
			<b>46,2</b>	<b>60,8</b>	<b>246,1</b>	
						<b>1784,9</b>



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

3-7 лет **МЕНЮ на 21.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,4	12,2	31,2	288,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,0
<b>Завтрак2</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5
	Нектар морковный с мякотью	100	1,0	0,1	12,6	56,00
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,6	4,5	4,7	85,55
	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,0	12,6	75,3
	Филе минтая, запеченное в сметанном соусе	80	11,9	8,3	9,4	158,53
	Пюре картофельное	120	2,4	5,2	13	120,3
<b>Полдник</b>	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76
	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
	Ватрушка с джемом	70	3,2	4,0	42,0	223,00
	Снежок	200	5,2	4,5	15,0	134,0
	<b>Ужин</b>	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2
Зраза куриная с омлетом и овощами		80	10,8	10,1	6,92	173,3
Капуста тушеная		130	1,1	2,8	3,5	54,89
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 зеленый с молоком с сахаром		180	1,5	1,6	12,1	64,2
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
			<b>60,9</b>	<b>77,3</b>	<b>273,5</b>	
						<b>2107,0</b>