



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

1,5-3 лет **меню на 22.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые	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
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,2	9,3	53,20
<b>Завтрак2</b>	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00
	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00
<b>Обед</b>	Суп гороховый с птицей (155/10)	165	3,6	6,3	12,1	153,10
	Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	4,1	5,2	21,5	193,83
	Компот из плодов свежих (груши)	150	0,1	0,1	12,1	50,00
<b>Полдник</b>	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
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80
	Кефир	180	4,6	4,8	7,3	93,50
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	0,4	4,4	2,3	44,50
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	9,6	14,7	19,8	263,00
	Чай с сахаром	180	1,2	1,5	12,0	64,0
	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
			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
			<b>60,3</b>	<b>71,9</b>	<b>273,9</b>	
			<b>2003,5</b>			



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

3-7 лет **меню на 22.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые	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
	Чай с молоком с сахаром	180	1,5	1,7	12,1	65,5
	Банан	80	1,3	0,4	20	94,00
<b>Завтрак2</b>	Сок фруктовый	100	0,4	0,1	10,1	43,00
	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,1	8,0	15,2	188,0
<b>Обед</b>	Гуляш из говядины	100	14,9	13,9	38,4	342,68
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	130	4,8	6,1	23,3	231,98
	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,13	0,13	14,5	62,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10
<b>Полдник</b>	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63
	Вафли	45	2,1	4,2	46,2	165,80
	Кефир	210	5,6	5,4	9,0	115,0
<b>Ужин</b>	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,5	5,3	2,7	53,5
	Запеканка картофельная с мясом отварным	160	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	200	1,3	1,7	13,3	71,1
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			76,9	81,4	326,9	2388,7