



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

1,5-3 лет **меню на 23.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	170	3,3	5,0	19,7	201,17	
	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	
	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	
<b>Завтрак2</b>	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	40	0,2	2,9	1	30,6	
<b>Обед</b>	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	
	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	
	Кисель из апельсинового сока	150	0,4	0,05	22,7	128,00	
	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	
	Булочка "Алтайская"	60	3,6	4,5	29,5	185,50	
	Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	
	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	
	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	
<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	
	Чай с лимоном	160	0,12		8,7	36,91	
				<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
			<b>44,1</b>	<b>51,1</b>	<b>208,1</b>	<b>1674,9</b>	
<b>Ужин</b>	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	40	0,4	2,8	1,1	32,40	
	Филе минтая запеченное	50	5,3	2,4	3,6	70,80	
	Рагу овощное	110	2,5	4,1	6,8	118,00	
	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 лимоном	160	0,12		8,7	36,91	
				<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>44,1</b>	<b>51,1</b>	<b>208,1</b>	<b>1674,9</b>	



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

3-7 лет **меню на 23.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54
	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
	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
<b>Завтрак2</b>	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00
	Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом	60	0,3	4,4	1,6	45,97
<b>Обед</b>	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,0	5,2	14,8	140,34
	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6
	Кисель из апельсинового сока	170	0,46	0,06	25,80	145,1
	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 "Алтайская"	70	4,9	4,6	34,4	212,8
<b>Полдник</b>	Биокефир	200	4,8	4,6	7,2	117,80
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,6	5,5	1,7	48,60
	Филе минтая запеченное	70	8,40	5,50	5,20	129,30
	Рагу овощное	130	3,2	5,7	8,1	148,80
	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	
			<b>58,8</b>	<b>70,5</b>	<b>264,2</b>	<b>2127,7</b>