



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

1,5-3 лет **меню на 24.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (125/5/20)	150	9,3	10,1	22,7	194,20
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50
Завтрак2	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40
	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,2	3,0	1,1	60,10
	Щи по-уральски с мясом (155/10)	165	4,7	6,6	14,9	117,40
	Котлета рыбная (треска)	60	4,8	3,2	8,9	101,21
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1
Полдник	Картофель в молоке	90	2,1	2,8	15,2	67,2
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70
	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
	Пряник заварной	60	2,8	1,7	56,6	184,40
	Молоко обогатненное йодказеином "Умница"	180	4,3	4,8	7,1	90,00
Ужин	Сырники из творога	130	20,4	17,6	13,7	301,60
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,90
	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,5	1,6	12,1	64,2
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			61,5	58,4	258,0	1717,0



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

3-7 лет **меню на 24.05.2024**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (140/5/25)	170	10,5	11,80	26,00	221,00
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5
Завтрак2	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40
	Сок овощной	100	1,0	0,1	12,6	56,00
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,3	4,5	1,7	90,20
	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	5,6	8,1	17,0	143,00
	Котлета рыбная (треска)	70	7,9	5,8	9,2	147,3
	Соус сметанный	25	0,37	1,39	1,9	19,00
	Картофель в молоке	130	2,5	3,5	18	83,50
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24
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
	Пряник заварной	60	7,1	5,2	18,2	272,00
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	5,6	5,2	8,5	109,00
Ужин	Сырники из творога	160	22,9	19,7	16,9	371,20
	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	3,50	26,00
	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	200	1,7	1,8	13,4	71,3
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			80,2	75,1	260,1	
						2174,8