

МЕНЮ

на 19 марта 2026 г

УТВЕРЖДАЮ

Ведущий

МБДОУ детский сад № 3

Крючкова НН



	Выход (с 1 до 3 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)	Выход (с 3-7 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак				
Каша манная с маслом	150/5	114,8	200/5	153
Бутерброд с маслом , сыром	30/5/10	163	40/5/10	172,4
Какао с молоком	150	88,3	180	106
Обед				
Салат из свеклы с маслом	30	26,2	50	43,7
Борщ со сметаной на курином б-не	150	78	200	104
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	177,8	200	237
Хлеб ржаной	30	51,2	30	68,3
Компот из с/ф	150	85,8	180	103
Полдник				
Кефир	110	61,7	180	72,9
Вафли	20	161	30	161
Ужин				
Салат из моркови с изюмом	30	28,4	50	42,7
Запеканка рисовая с творогом	120	242,4	150	303
Соус молочный	30	30,45	40	30,45
Чай с сахаром и лимоном	150	40	180	48
Итого за день		1349,1		1645,45