

МЕНЮ

на 30 января 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ детский сад № 31
Крючкова НВ

	Выход (с 1 до 3 лет), гр	Энергетическая ценность	Выход (с 3-7 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак				
Каша ячневая с маслом, вязкая	150/5	136,5	200/5	182
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	129	40/6	142,2
Кофе-напиток с молоком	150	88,3	180	91
Обед				
икра свекольная	30	18	50	50,05
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	85,5	200	114
Тефтели рыбные	50	47,5	70	66,5
картофельное пюре	110	149,3	130	203,4
хлеб ржаной	15	51,2	15	68,3
Компот из сухофруктов	150	25,6	180	87,84
Полдник				
ряженка	150	67,4	180	72,9
сдоба обыкновенная	60	178,6	60	250,1
Ужин				
Салат витаминный	30	26,3	50	43,9
Омлет натуральный	60	105,8	80	123,4
чай с сахаром	150	40	180	48
хлеб ржаной	20	48	30	84
Итого за день		1197		1627,59