

МЕНЮ

на 13 марта 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 31

Крючкова Н.В.



	Выход (с 1 до 3 лет), гр	Энергетическая ценность	Выход (с 3-7 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак				
Каша геркулесовая молочная	150	172,7	200	230,2
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	163	40/5/10	163
Какао с молоком	150	88,3	180	106
Обед				
Салат витаминный	30	26,2	50	43,7
Суп-лапша домашняя	150	63,8	200	85
Ленивые голубцы	130	177,9	150	205,3
Хлеб ржаной	30	61,2	30	61,2
Компот из сушеных фруктов	150	85,8	180	103
Полдник				
Кефир	150	84,2	180	101
Гренки	40	147,28	40	147,28
Ужин				
Яблоко	80	24,6	100	40,95
Запеканка рисовая с творогом	120	242,4	150	303
Соус молочный сладкий	30	30,45	30	30,45
Чай с сахаром	150	40	180	48
	0			
Итого за день		1407,83		1668,08