

**МЕНЮ**

на 30 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) |
|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                     |                          |                         |                       |                                |
| Каша манная с маслом               | 150                      | 114,8                   | 200                   | 153                            |
| Хлеб пшеничный                     | 40                       | 96                      | 40                    | 96                             |
| Кофейный напиток с молоком         | 150                      | 75,8                    | 180                   | 91                             |
| Масло сливочное                    | 5                        | 33                      | 7                     | 46,2                           |
| <b>Обед</b>                        |                          |                         |                       |                                |
| Салат из свеклы                    | 30                       | 25,8                    | 50                    | 42,95                          |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 150                      | 53,3                    | 200                   | 71                             |
| Тефтели мясные из свинины          | 40/20                    | 82,5                    | 50/30                 | 110                            |
| Каша рассыпчатая (гречневая крупа) | 110                      | 155,2                   | 130                   | 211,7                          |
| Хлеб ржаной                        | 30                       | 61,2                    | 30                    | 61,2                           |
| Компот из сушеных фруктов          | 150                      | 85,8                    | 180                   | 103                            |
| <b>Полдник</b>                     |                          |                         |                       |                                |
| Ряженка                            | 150                      | 84,2                    | 180                   | 101                            |
| Гренки                             | 40                       | 147,28                  | 40                    | 147,28                         |
| <b>Ужин</b>                        |                          |                         |                       |                                |
| Салат из моркови и яблок           | 30                       | 24,6                    | 50                    | 40,95                          |
| Сырники запеченные                 | 100                      | 309                     | 150                   | 463,5                          |
| Чай с сахаром                      | 150                      | 40                      | 180                   | 48                             |
| Итого за день                      |                          | 1388,48                 |                       | 1786,78                        |