

## МЕНЮ

на 4 февраля 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБОУ "Березинский сад № 31"

Н.В. Крючкова

	Выход (с 1 до 3 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)	Выход (с 3 до 7 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>				
Каша геркулесовая с маслом	150	147,8	200	197
Хлеб пшеничный	30	72	30	72
Кофейный напиток с молоком	150	75,8	180	91
Масло сливочное	5	33	7	46,2
<b>Обед</b>				
Салат из свёклы с соленым огурцом	30	26,2	50	43,7
Суп картофельный с крупой (Суп "Крестьянский")	150	45,8	200	76,4
Гуляш из отварного мяса	30/30	94,5	40/30	110,25
Каша рассыпчатая (гречневая крупа)	110	155,2	130	211,7
Хлеб ржаной	15	30,6	15	25,6
Компот из сушеных фруктов (без сахара)	150	85,8	180	103
Хлеб пшеничный	15	36	15	39
<b>Полдник</b>				
Йогурт	150	84,2	180	101
Булочка домашняя	30	178,6	70	250,1
<b>Ужин</b>				
Омлет натуральный	60	111	80	148
Рагу овощное с соусом	120	103,1	150	128,85
Хлеб ржаной	20	40,8	20	34,1
Чай с сахаром	150	40	180	48
Итого за день		1360,4		1725,9