

МЕНЮ

на 16 марта 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 31

Н.В. Крючкова



	Выход (с 1 до 3 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)	Выход (с 3-7 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак				
Суп молочный с гречневой крупой	150	106,8	200	142,4
Хлеб пшеничный	30	78	30	78
Кофейный напиток с молоком	150	75,8	180	91
Масло сливочное	5	33	7	46,2
Обед				
Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	28,2	50	46,95
Щи из свежей капусты с картофелем	150	53,3	200	71
Плов из птицы	160	309,4	200	386,7
Хлеб пшеничный	15	39	20	48
Хлеб ржаной	15	25,6	20	34,1
Кисель	150	106,5	180	127,9
Полдник				
Кефир	150	84,2	180	101
Булочка домашняя	50	131	50	131
Ужин				
Творожная запеканка с морковью	120	294	150	367,5
Соус молочный сладкий	30	30,45	30	30,45
Салат из яблок и моркови	30	25,9	60	51,8
Чай черный с сахаром	150	40	180	48
Итого за день		1461,15		1802