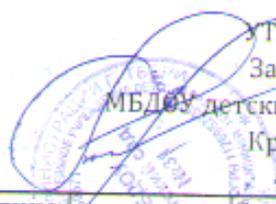


## МЕНЮ

на 23 марта 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) |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                      |                          |                         |                       |                                |
| Каша "Дружба" с маслом (пшено, рис) | 150/2                    | 140,3                   | 200/3                 | 187                            |
| Хлеб пшеничный                      | 40                       | 96                      | 40                    | 96                             |
| Какао с молоком                     | 150                      | 88,3                    | 180                   | 106                            |
| <b>Обед</b>                         |                          |                         |                       |                                |
| Салат из свеклы с зел горошком      | 30                       | 28,2                    | 50                    | 46,95                          |
| Суп с рыбными консервами            | 150                      | 100,3                   | 200                   | 133,8                          |
| Фрикадельки мясные(свинина)         | 30/30                    | 83,85                   | 50/30                 | 124,85                         |
| Рис отварной                        | 110                      | 149,3                   | 150                   | 203,55                         |
| Хлеб ржаной                         | 30                       | 51,2                    | 30                    | 51,2                           |
| Компот из с/ф без сахара            | 150                      | 85,8                    | 180                   | 103                            |
| <b>Полдник</b>                      |                          |                         |                       |                                |
| кефир                               | 150                      | 84,2                    | 170                   | 101                            |
| гренка из пшеничного хлеба          | 20                       | 73,64                   | 40                    | 147,28                         |
| <b>Ужин</b>                         |                          |                         |                       |                                |
| Яблоко                              | 100                      | 52                      | 100                   | 52                             |
| Крупеник с творогом                 | 120                      | 259,2                   | 150                   | 324                            |
| соус молочный сладкий               | 30                       | 30,45                   | 30                    | 30,45                          |
| чай с сахаром                       | 150                      | 40                      | 180                   | 48                             |
| <b>Итого за день</b>                |                          | <b>1362,74</b>          |                       | <b>1755,08</b>                 |