

МЕНЮ

на 29 января 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ детский сад № 31
Крючкова НВ

	Выход (с 1 до 3 лет), гр	Энергетическая ценность	Выход (с 3 до 7 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак				
Каша геркулесовая мол., с маслом, вязкая	150/5	172,7	200/5	230,2
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	129	40/5/10	142,2
Какао с молоком	150	88,3	180	106
Обед				
салат витаминный	30	26,2	50	43,7
Суп картоф. с макарон.издел. на курин.б-не	150	63,8	200	85
Голубцы ленивые с мясом птицы	130	177,9	150	205,3
хлеб ржаной	30	51,2	40	68,3
Компот из с/ф	150	39,2	180	47
Полдник				
Сок	150	67,4	180	72,9
Булочка домашняя	50	110,46	50	142,9
Ужин				
салат из моркови	30	26,1	50	43,55
Запеканка рисовая с творогом	120	242,4	150	303
соус молочный	30	30,5	30	30,5
чай с сахаром	150	40	180	48
	0			
Итого за день		1265,16		1568,55