

МЕНЮ

на 28 января 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)
Завтрак				
Каша рисовая мол., с маслом, вязкая	150/5	136,5	200/5	182
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	129	40/7	142,2
Кофе-напиток с молоком	150	88,3	180	91
Обед				
салат из свеклы с маслом	40	28,2	60	47
Свекольник со сметаной	150	78,9	200	105,2
Жаркое по-домашнему	160	180,7	200	240,9
Хлеб пшеничный	15	39	15	39
хлеб ржаной	15	25,6	15	25,6
Компот из с/ф	150	85,8	180	103
Полдник				
Сок	140	78,6	170	89,8
печенье	30	166,8	30	166,8
Ужин				
салат из капусты с морковью	30	26,3	50	43,9
Котлета рыбная любительская в том. соу	50/30	89,8	70/30	116,8
Рис отварной	110	149,3	130	181,74
чай с сахаром	150	40	180	48
хлеб ржаной	30	51,2	30	51,2
Итого за день		1394		1674,14