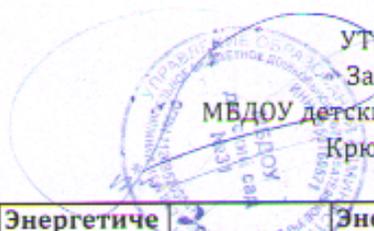


**МЕНЮ**

на 10 марта 2026 г



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 31

Крючкова Н.В.

	Выход (с 1 до 3 лет), гр	Энергетическая ценность	Выход (с 5-7 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>				
Каша манная с маслом	150	114,8	200	153
Хлеб пшеничный	40	96	40	96
Кофейный напиток с молоком	150	75,8	180	91
Масло сливочное	5	33	7	46,2
<b>Обед</b>				
Салат из свеклы	30	25,8	50	42,95
Щи из свежей капусты с картофелем	150	53,3	200	71
Тефтели мясные (свинина)	40/20	82,5	50/30	110
Каша рассыпчатая (гречневая крупа)	110	155,2	130	211,7
Хлеб ржаной	30	61,2	30	61,2
Компот из сушеных фруктов	150	85,8	180	103
<b>Полдник</b>				
Кефир	150	84,2	180	101
Гренки	40	147,28	40	147,28
<b>Ужин</b>				
Салат из моркови и яблок	30	24,6	50	40,95
Сырники запеченные	100	309	150	463,5
Чай с сахаром	150	40	180	48
Итого за день		1388,48		1786,78