

МЕНЮ

на 21 января 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 31

Крючкова Н.В.

	Выход (с 1 до 3 лет), гр	Энергетическая ценность	Выход (с 3-7 лет), гр	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак				
Каша молочная рисовая	150	150,9	200	201,25
Хлеб пшеничный	40	96	40/6	96
Какао с молоком	150	88,3	180	106
Масло сливочное	5	33	7	46,2
Обед				
Салат из свеклы	30	29,01	50	48,35
Суп картофельный с клецками	150	72,9	200	97,3
Птица тушеная	60	97,43	70	106
Каша рассыпчатая (гречневая крупа)	110	155,2	130	211,7
Хлеб ржаной	15	30,6	15	30,6
Компот из сушеных фруктов	150	85,8	180	103
Хлеб пшеничный	15	36	15	36
Полдник				
Сок	150	84,2	180	101
Вафли	30	107,7	30	107,7
Ужин				
Винегрет овощной	70	132,7	100	189,6
Омлет натуральный	60	111	80	148
Чай с сахаром	150	40	180	48
Хлеб пшеничный	30	72	40	96
Итого за день		1422,74		1772,7