

МЕНЮ

на 20 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				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,9	200	145,2
Бутерброд с маслом	40/5	163	40/5	163
Кофейный напиток с молоком	150	75,8	180	91
Обед				
Салат из свеклы	30	28,2	50	46,95
Суп картофельный	150	63,2	200	84,2
Печень по-строгановски	30/30	91,6	40/40	122,1
Макароны отварные	120	132,4	130	143,4
Хлеб ржаной	15	30,6	15	30,6
Кисель из сушеных фруктов	150	106,6	180	127,9
Хлеб пшеничный	15	36	15	36
Полдник				
Сок	150	84,2	180	101
Печенье	25	205,6	25	205,6
Ужин				
Салат из белокочанной капусты	30	25,8	50	42,95
Рыба запеченная в омлете	60	76,5	70	89,25
Картофельное пюре	120	110,4	150	138
Чай с сахаром	180	48	180	48
Хлеб ржаной	30	51,2	30	61,2
Итого за день		1438		1676,35