

МЕНЮ

на 16 февраля 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 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
Обед				
Салат из белокочанной капусты	30	25,8	50	42,95
Щи из свежей капусты с картофелем	150	53,3	200	71
Тефтели мясные (куриные)	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
Полдник				
Кефир	150	84,2	180	101
Гренки	40	147,28	40	147,28
Ужин				
Салат из моркови	30	24,6	50	40,95
Крупеник	100	309	150	463,5
Чай с сахаром	150	40	180	48
Итого за день		1388,48		1786,78