

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№ 31 «Колосок»
О.О. Васильева

М Е Н Ю
На 05 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецепту- ры
Завтрак:	Каша молочная рисовая с маслом с сахаром	220	247,26	69
	Батон с маслом	29/5	91,87	
	Чай с сахаром	200/5	37,37	9
Итого за завтрак:		459	376,5	
2 завтрак:	Сок фруктовый: яблочный	102	50,0	8
Итого за 2 завтрак:		102	50,0	
Обед:	Суп с фасолью на м/б со сметаной	250	147,575	28
	Каша гречневая с мясным гаше	200	301,76	21 35
	Компот из сухофруктов	200	116,19	8
	Хлеб белый/ржаной	48/50	190,1	
Итого за обед:		748	755,625	
Полдник:	Кефир	176	145,26	
	Зефир	36	42,0	
Итого за полдник:		212	145,26	
Ужин:	Пирожок с картошкой	120	138,0	81
	Свекла отварная порционная	90	62,118	61
	Банан	100	38,4	
	Кофейный напиток	200	138,0	7
Итого за ужин:		510	380,118	