

Утверждаю
И.о. заведующего
МДОУ

«Детский сад
комбинированного вида
№ 31 «Колосок»
С.В. Нефёдова



М Е Н Ю
На 31 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецепту- ры
Завтрак:	Каша гречневая с маслом с сахаром	200	288,08	45
	Батон с маслом с сыром	32/5/12	91,87	
	Яйцо отварное	50	68,2	
	Чай с сахаром	200	58,87	9
Итого за завтрак:		499	445,82	
2 завтрак:	Напиток из шиповника	200	50,0	8
Итого за 2 завтрак:		200	50,0	
Обед:	Суп пшённый на м/б со сметаной	250	117,4	16
	Овощное рагу по- домашнему с мясом	250	274,0	19
	Компот из сухофруктов	200	102,06	8
	Хлеб белый/ржаной	58/55	190,1	
Итого за обед:		813	683,56	
Полдник:	Кефир	169	145,26	
Итого за полдник:		169	145,26	
Ужин:	Творожная запеканка со сгущенным молоком	250	224,874	61
	Груша	110	46,11	
	Какао с молоком	200	138,0	57
Итого за ужин:		560	362,874	