

Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 16.12.2025

прием пищи , наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	В2	Витамины С
каша Дружба жидкая молочная	150/180	4/4,2	2,4/3	29,2/31,2	160,7/195,8	0,05/0,06	0,09/1	0,4/0,5
кофейный напиток с молоком	180/200	3,4/3,8	2,7/9	10,1/11,3	77,4/86	0,02/0,034	0,18/0,2	0,41/0,52
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/10	1,8/2,3	6/6,9	11,2/13,7	105,2/127,6	0,08/0,1	0,08/0,1	0
2 – ой ЗАВТРАК								
сок яблочный	125	0,1	0,2	4,1	90,1	0,01	0,27	0
ОБЕД								
Огурец соленый	40/60	0,08/1	1/1,3	9/9,9	60,5/62,6	0,04/0,05	0,04/0,05	0
суп гороховый со сметаной	150/175	0,9/1,24	1/1,7	5,9/7,08	108,58/126,6	0,01/0,01	0,007/0,01	4,2/5,9
макароны отварные	130/150	4,3/5,4	3,9/4,9	26,2/32,8	157,4/196,8	0,05/0,06	0,02/0,03	0
оладьи из печени	60/80	10,5/14	6,9/9,2	9,5/12,6	140,6/187,4	0,13/0,17	0,89/1,18	6,4/8,63
Компот из с/ф	150/200	150/200	0,4/0,5	0/0	14,9/19,8	60,8/81	0	0
Хлеб ржаной	40/50	2,8/3	0,4/0,5	20,5/22,15	75,4/94,25	0	0	0
ПОЛДНИК								
кефир	180/220	2/2,8	3/3,4	10,1/12,2	125,5/151	0,02/0,03	0,15/0,17	0,7/0,9
хлеб пшеничный	20/30	2/2,1	0,1/0,1	13/13,5	60,2/64,2	0,08/0,1	00	0
УЖИН								
сырники творожные	100	19,6	5,7	20,7	212,7	0,04	0,2	0,19
соус фруктовый	100/110	3,6/4	7,4/8	9,6/10	119,2/120	0,04/0,05	0,14/0,15	0,41/0,5
чай с лимоном с сахаром	180/210	0,18/0,2	0	6/6,5	19,6/32,9	0,	0,08/0,1	0,02/0,04
хлеб пшеничный	20/30	2/2,1	0,1/0,1	13/13,5	60,2/64,2	0,08/0,1	00	0

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С.