

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 19.12.2025

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Каша жидкая гречневая молочная	150/180	140,5/168,6
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 20/10	105,2/127,6
Итого:	355/410	323,1/382,2
2 – ой ЗАВТРАК		
Сок яблочный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
Огурец соленый	40/60	40,5/62,6
суп с клецками со сметаной	150/180	154,8/175,5
Запеканка картофельная с печенью	160/240	225/360
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	540/710	565,15/796,8
ПОЛДНИК		
молоко кипяченое	180/220	103,3/150,8
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	200/250	163,5/215
УЖИН		
омлет натуральный	120/150	180,4/225,5
икра кабачковая	60	54
Чай с лимоном сахаром	200/210	20,1/22
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	400/450	314,7/365,7
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1441,46/1849,9

Ответственный Антонова Е.С.