

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 28.01.2026

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
каша Дружба жидкая молочная	150/200	160,7/225,6
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20/5 30/10 15	105,2/127,6
Итого:	355/410	343,2/439,2
2 – ой ЗАВТРАК		
Сок яблочно- виноградный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
огурец соленый	30/50	19,5/20,5
Помидорник на м/к/б со сметаной	150/180	73,8/88,6
Плов из отварной говядины	160/200	206,2/297,2
Компот из свежих яблок с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	530/660	444,35/605,1
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180/220	103,3/150,8
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	200/250	163,5/215
УЖИН		
Оладьи с вареньем	160/200/// 20	243,6/304,5
Какао с молоком	200	95
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	400/450	398,8/463,7
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1424,86/1813,1

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С.