

Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 10.12.2025

прием пищи , наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	В2	Витамин 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								
Апельсин	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
Помидорник на к/б со сметаной	150/180	3,85/4,62	1,5/3,28	22,1/26,9	114,5/137,5	0,01/0,04	0	8/9,68
Плов с курицей	130/150	11,8/14,8	5,2/6,5	23,2/29	187,4/234,2	0,08/0,1	0,05/0,07	0,65/0,82
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								
молоко кипяченое	180/200	3,6/6	3,1/6,4	9,4/10,2	123,3/150,8	0,5/0,6	0,18/0,26	1/2
печенье	50	1,75	0	13,25	170,1	0	1	0
УЖИН								
омлет натуральный	120/150	10,1/12,7	16/18	2,4/3,3	180,4/225,5	0,04/0,06	0,03/0,4	0,2/0,3
салат из зеленого горошка	80	0,8	16	22	85,8	0	07,42	19
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 Антонова Е.С.