

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 11.12.2025

прием пищи , наименование блюда	масса	белки	жиры	уг.своды	ккал	B1	B2	Витамин С
каша манная жидкая молочная	180/200	4,8/5	5,1/5,6	22,8/24	156,84/186,3	0	0,1/0,15	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 с сыром	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								
яблоко	125	0,1	0,2	4,1	90,1	0,01	0,27	0
ОБЕД								
Помидор соленый	40/60	0,3/0,5	1/1,3	9/9,9	19,5/20,5	0,04/0,05	0,04/0,05	0
суп гороховый на м/к/б 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
жаркое по домашнему с отварной говядиной	140/150	14,5/15,1	12/14	11/12,9	222,6/238,5	0,08/0,1	0,1/0,14	6,5/7,15
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								
запеканка творожная	120/160	23,7/29,7	8,5/10,7	17,3/21,7	241/321,28	0,05/0,06	0,24/0,3	0,23/0,29
соус фруктовый	50	1,8	3,7	4,8	59,6	0,02	0,07	0,21
какао с молоком	210	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	0,68
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