

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 12.12.2025

прием пищи , наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	В2	Витамины С
каша молочная геркулесовая	170/210	5,9/7,2	8/9,6	24,3/27,3	197,3/276,22	0,1/15	0,1/15	0,4/0,6
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								
яблоко	125	0,1	0,2	4,1	90,1	0,01	0,27	0
ОБЕД								
огурец соленый	50	0,7	0,1	2,1	12	0,4	0,7	10
суп картофельный со сметано	150/170	5,01/5,6	3/3,9	12,2/13,8	81,4/109,3	0,1/0,12	0,01/0,06	3,5/4,2
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
тефтели рыбные	80/90	10,3/10,5	6,46,8	10,1/10,6	139/156	0,06/0,07	0,07/0,07	0,56/0,6
компот из с/ф	150/200	0,2/0,3	0,1/0,1	6,3/8,4	26,6/35,4	0,01/0,01	0,01/0,01	18/24
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	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	40/50	1,51,75	0	12,5/13,25	136,1/170,1	0	0,8/1	0
УЖИН								
рагу овощное	160/180	5/4	6,8/7,3	15/17	132,9/159,4	0,01/0,02	0,01/0,02	3/4
яйцо	40	4,8	4,1	2,9	66,8	0,02	0,14	0
сок яблочный	180/200	0,6/0,66	0,11/0,15	12,9/13,5	82,8/92	0,02/0,03	0,01/0,02	2
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.