

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 15.12.2025

прием пищи , наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	В2	Витамины С
омлет	100/150	8,5/12,7	12/18	2,2/3,3	150,3/225,5	0/0,1	0,3/0,4	0,2/0,3
салат из зеленого горошка	80	0,8	16	22	85,8	0	0,7,42	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 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								
сок яблочный	125	0,1	0,2	4,1	90,1	0,01	0,27	0
ОБЕД								
салат из квашеной капусты	40/60	0,5/0,7	0,08/0,1	6/6,5	11/12	0,3/0,4	0,007/0,008	15/15,2
суп картофельный с клецками со сметаной	150/170	3/3,9	2/2,7	7,5/9,6	154,8/175,5	0,03/0,04	0,02/0,03	3,8/5,1
картофельное пюре	130/150	2,6/3,2	4,2/5,2	15,8/19,8	115,1/139,4	0,1/0,12	0,09/0,11	8,16/10,2
печень по строгановски	60/80	10/13,4	9,5/12,7	4/5,3	142/189,3	0,13/0,17	1/1,34	7,48/9,93
Компот из с/ф	150/200	0,4/0,5	0/0	14,9/19,8	60,8/81	0	0	0,02/0,02
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	94,25	0	0	0
ПОЛДНИК								
молоко кипяченое	180/220	3,6/6	3,1/6,4	9,4/10,3	123,3/150,8	0,5/0,6	0,18/0,26	1/2
булочка домашняя	60	5,2	1,8	34	172,6	0,07	0,03	0
УЖИН								
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
какао с молоком	200/220	4,6/5	3,6/4	12,6/13,5	100,4/112,3	0,04/0,06	0,17/0,21	0,68/1
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.