

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 18.12.2025

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Каша пшенная жидкая молочная	150/200	206,2/274,9
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20/5 30/10 10/15	105,2/127,6
Итого:	365/435	388,8/488,5
2 – ой ЗАВТРАК		
Сок яблочный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
Салат из квашеной капусты	40/60	11/12
Свекольник со сметаной	150/180	49,2/57,4
Рис отварной	130/150	162,8/203,5
Котлета рыбная	60/80	104,3/139
Компот из с/ф	150/200	14,9/19,8
Хлеб ржаной	40/50	94,25
Итого:	570/720	436,45/525,95
ПОЛДНИК		
Кефир	180/220	125,5/151
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	200/250	185,7/215,2
УЖИН		
Запеканка творожная	120	241
Соус фруктовый	50/100	59,6/119,2
Чай с лимоном сахаром	210	20,1
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	400/460	380,9/444,5
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1466,86/1764,25

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С.