**Утверждаю**
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

_____Т.А. Козельская

# *МЕНЮ* на 14.05.2026

| 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 15 | 105,2/127,6 |
| ***Итого:*** | ***370/455*** | ***388,8/488,5*** |
| ***2 – ой ЗАВТРАК*** | | |
| яблоко | 105 | 47,8 |
| ***Итого:*** | ***105*** | ***47,8*** |
| ***ОБЕД*** | | |
| | | |
| Рассольник домашний на к/б со сметаной | 160/210 | 90/98,6 |
| Картофельное пюре | 110/160 | 102/179,4 |
| Гуляш из отварного мяса кур | 60/80 | 116,8/155,8 |
| Компот из с/ф с вит С | 150/200 | 14,9/19,8 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 75,4/94,25 |
| ***Итого:*** | ***540/700*** | ***399,1/544,85*** |
| ***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 | 130/150 | 157,9/182,19 |
| Соус фруктовый | 50/90 | 59,6/153,5 |
| Какао с молоком | 200/220 | 95/104,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 60,2 |
| ***Итого:*** | ***400/480*** | ***372,7/500,39*** |
| *соль поваренная пищевая йодированная 3/5* | | |
| ***Итого за день ккал*** | | ***1394,1/1796,74*** |

**Ответственный** _____ **Антонова Е.С.**