**Утверждаю**
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86
_____Т.А. Козельская

# *МЕНЮ* на 20.03.2026

| наименование блюда | масса | ккал |
|---|---|---|
| ***ЗАВТРАК*** | | |
| Каша жидкая гречневая молочная | 150/200 | 140,5/187,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 180/200 | 77,4/86 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 20/5 20/10 | 105,2/127,6 |
| ***Итого:*** | ***355/430*** | ***323,1/401*** |
| ***2 – ой ЗАВТРАК*** | | |
| Банан | 125 | 90,1 |
| ***Итого:*** | ***125*** | ***90,1*** |
| ***ОБЕД*** | | |
| Суп с клецками на м /к/б со сметаной | 150/180 | 154,8/175,5 |
| Капуста тушеная с мясом говядины | 160/200 | 254,6/318,25 |
| Компот из с/ф с витамин С | 150/200 | 14,9/19,8 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 75,4/94,25 |
| ***Итого:*** | ***500/630*** | ***499,7/607,8*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | |
| Молоко кипяченое | 180/220 | 103,3/150,8 |
| Хлеб пшеничный | 20/30 | 60,2/64,2 |
| ***Итого:*** | ***200/250*** | ***163,5/215*** |
| ***УЖИН*** | | |
| котлета рыбная | 60/90 | 174,05/261,5 |
| Яйцо | 40 | 59,6 |
| Икра кабачковая | 100 | 60,75 |
| Сок яблочный | 180/200 | 50,01/55,5 |
| Хлеб пшеничный | 20/30 | 60,2/64,2 |
| ***Итого:*** | ***400/460*** | ***404,61/501,55*** |
| *соль поваренная пищевая йодированная 3/5* | | |
| ***Итого за день ккал*** | | ***1481,81/1815,45*** |

**Ответственный _____Антонова Е.С.**