

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 22.04.2026

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
каша Дружба жидкая молочная	150/200	160,7/225,6
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/10	105,2/127,6
Итого:	355/410	343,2/439,2
2 – ой ЗАВТРАК		
яблоко	120	124,8
Итого:	120	124,8
ОБЕД		
огурец соленый	40/60	11/12
Помидорник на м/к/б со сметаной	150/180	73,8/88,6
Плов из отварной говядины	160/200	206,2/297,2
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	540/670	435,85/596,6
ПОЛДНИК		
молоко кипяченое	180/220	103,3/150,8
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	200/250	163,5/215
УЖИН		
рыба по польски	140/160	212,25/269,4
салат из зеленого горшка	60	51,48
Чай с сахаром	180/210	19,6/32,9
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	400/460	343,53/417,98
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1410,8/1793,59

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С.