

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

**МЕНЮ на 23.04.2026.**

| наименование блюда                             | масса          | ккал                  |
|--|----------------|-----------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                |                       |
| Каша манная жидкая молочная                    | 150/180        | 156,84/186,3          |
| Кофейный напиток с молоком                     | 180/200        | 77,4/86               |
| Хлеб пшеничный с маслом                        | 30/5 40/10     | 105,2/127,6           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>355/420</b> | <b>339,44/399,9</b>   |
| <b>2 – ой ЗАВТРАК</b>                          |                |                       |
| яблоко   | 105/115        | 47,8/68               |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>105/115</b> | <b>47,8</b>           |
| <b>ОБЕД</b>                                    |                |                       |
| Помидор консервированный                       | 40/60          | 19,5/20,5             |
| Суп с макаронными изделиями на к/б со сметаной | 150/180        | 58,8/86               |
| Рис отварной                                   | 120/140        | 110,2/175,2           |
| Гуляш из отварного мяса кур                    | 60/80          | 155,8/207,7           |
| Компот из с/ф с вит С                          | 150/180        | 50,6/81               |
| Хлеб ржаной                                    | 40/50          | 75,4/94,25            |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>570/690</b> | <b>470,3/664,65</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                |                       |
| Кефир  | 180/200        | 125,5/139,4           |
| Вафли  | 40/60          | 136,08/204,12         |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>220/260</b> | <b>261,58/343,52</b>  |
| <b>УЖИН</b>                                    |                |                       |
| Запеканка творожная                            | 130/150        | 157,9/182,19          |
| Соус фруктовый                                 | 40/60          | 35,76/53,64           |
| Какао с молоком                                | 200/220        | 95/104,5              |
| Хлеб пшеничный                                 | 30/40          | 60,2                  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>400/470</b> | <b>348,86/400,53</b>  |
| соль поваренная пищевая йодированная 3/5       |                |                       |
| <b>Итого за день ккал</b>                      |                | <b>1467,94/1856,4</b> |

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С.