

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 09.12.2025

прием пищи , наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	В2	Витамины С
каша рисовая жидкая молочная	150/180	3,9/4,2	4,1/4,3	21,5/23,5	138,4/166,1	0,04/0,06	0,11/0,16	0,46/0,76
кофейный напиток с молоком	180/200	3,4/3,8	2,7/9	10,1/11,3	77,4/86	0,02/0,034	0,18/0,2	0,41/0,52
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20/5 30/10	1,8/2,3	6/6,9	11,2/13,7	105,2/127,6	0,08/0,1	0,08/0,1	0
2 – ой ЗАВТРАК								
сок яблочный	140	0,5	0,1	10,1	64,4	0,01	0,01	2
ОБЕД								
салат из квашеной капусты	40/60	0,5/0,7	0,08/0,1	6/6,5	11/12	0,3/0,4	0,007/0,008	15/15,2
рассольник домашний на м/к/б со сметаной	150/170	3/3,8	4/4,8	9/9,8	90/98,6	0,03/0,05	0,02/0,04	6/7,1
каша гречневая рассыпчатая	130/150	6,2/8,3	5,2/6,3	31/36	202,54/233,7	0,19/0,21	0,007/0,01	0
соус красный	50	1,65	1,2	4,3	35,4	0,01	0	1,34
котлета из говядины	60/80	11,1/13,7	11/13,1	10,2/12,8	167,25/223,0	0,08/0,1	0,08/0,1	0,08/0,1
Хлеб ржаной	40/50	40/50	2,8/3	0,4/0,5	20,5/22,15	0	0	0
ПОЛДНИК								
кефир	180/220	2/2,8	3/3,4	10,1/12,2	125,5/151	0,02/0,03	0,15/0,17	0,7/0,9
хлеб пшеничный	20/30	2/2,1	0,1/0,1	13/13,5	60,2/64,2	0,08/0,1	00	0
УЖИН								
запеканка творожная	120/160	23,7/29,7	8,5/10,7	17,3/21,7	241/321,28	0,05/0,06	0,24/0,3	0,23/0,29
соус молочный натуральный	50/100	1,8/3,6	3,7/7,4	4,8/9,6	59,6/119,2	0,02/0,04	0,07/0,13	0,21/0,52
какао с молоком	210	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	0,68
хлеб пшеничный	20/30	2/2,1	0,1/0,1	13/13,5	60,2/64,2	0,08/0,1	00	0

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С