

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 14.01.2026

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		
Сок яблочно- виноградный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
Помидор соленый	30/50	19,5/20,5
суп картофельный со сметаной	150/180	41,64/49,9
Рис отварной	110/150	117,5/203,5
соус красный	20	14,1
котлета мясная	80	183
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	600/710	520,59/669,8
ПОЛДНИК		
молоко кипяченое	180/220	103,3/150,8
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	200/250	163,5/215
УЖИН		
рыба по польски	140/160	212,25/249,4
икра кабачковая	60	54
кисель	180/200	37,9/50,5
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	400/450	364,35/418,1
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1466,65/1832,2

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С.