

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

# **МЕНЮ на 15.01.2026.**

| 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 с сыром          | 20/5 30/10 15  | 105,2/127,6            |
| <b>Итого:</b>                            | <b>355/420</b> | <b>339,44/399,9</b>    |
| <b>2 – ой ЗАВТРАК</b>                    |                |                        |
| Сок яблочный                             | 150/180        | 75,01/90,1             |
| <b>Итого:</b>                            | <b>150/180</b> | <b>75,01/90,1</b>      |
| <b>ОБЕД</b>                              |                |                        |
| Помидор консервированный                 | 40/60          | 19,5/20,5              |
| Суп гороховый со сметаной                | 160/210        | 68,8/86                |
| Картофельное пюре                        | 110/160        | 102/179,4              |
| Гуляш из отварного мяса                  | 80             | 155,8                  |
| Компот из с/ф с вит С                    | 150/180        | 50,6/81                |
| Хлеб ржаной                              | 40/50          | 75,4/94,25             |
| <b>Итого:</b>                            | <b>580/740</b> | <b>471,3/616,95</b>    |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |                |                        |
| Кефир                                    | 180/220        | 125,5/151              |
| Хлеб пшеничный                           | 20/30          | 60,2/64,2              |
| <b>Итого:</b>                            | <b>200/250</b> | <b>185,7/215,2</b>     |
| <b>УЖИН</b>                              |                |                        |
| Запеканка творожная                      | 130/150        | 157,9/182,19           |
| Соус фруктовый                           | 50/90          | 59,6/153,5             |
| Какао с молоком                          | 200/220        | 95/104,5               |
| Хлеб пшеничный                           | 20             | 60,2                   |
| <b>Итого:</b>                            | <b>400/480</b> | <b>372,7/500,39</b>    |
| соль поваренная пищевая йодированная 3/5 |                |                        |
| <b>Итого за день ккал</b>                |                | <b>1444,15/1822,54</b> |

Ответственный Е.С. Антонова - Антонова Е.С.