

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 19.01.2026

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	130/150	162,4/225,5
Салат из зеленого горшка	60	51,48
Чай с сахаром	180/210	19,6/32,9
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5 40/10	105,2/127,6
Итого:	405/470	338,68/437,48
2 – ой ЗАВТРАК		
яблоко	105	47,8
Итого:	105	47,8
ОБЕД		
Салат из свежей капусты	40/60	11/12
Суп с клецками со сметаной	150/180	154,8/175,5
Картофельное пюре	110/160	102/179,4
Печень по строгановски	60/80	142/189,3
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	550/710	554,65/755
ПОЛДНИК		
молоко кипяченое	180/220	103,3/150,8
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	200/250	163,5/215
УЖИН		
Каша манная жидкая молочная	160/200	139,01/2003
Какао с молоком	210	95/104,5
Хлеб пшеничный	30/40	60,2/64,2
Итого:	400/450	294,21/375
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1398,84/1830,28

Ответственный



Антонова Е.С.