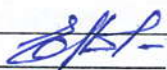


Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86
Т.А. Козельская

МЕНЮ на 20.01.2026

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 овощной со сметаной	150/180	41,64/49,9
Макароны отварные	120/150	133,7/176,8
Котлета рыбная	60/90	104,3/156,45
соус красный	20	14,1
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	570/720	458,09/616,55
ПОЛДНИК		
Кефир	180/220	125,5/151
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	200/250	185,7/215,2
УЖИН		
Запеканка творожная	130/150	157,9/182,19
Соус молочный натуральный	50/90	59,6/153,5
Какао с молоком	200/220	95/104,5
Хлеб пшеничный	20	60,2
Итого:	400/480	372,7/500,39
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1434,7/1861,34

Ответственный  Антонова Е.С.