



Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 22.01.2026.

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Каша манная жидкая молочная	150/180	156,84/186,3
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/10	105,2/127,6
Итого:	345/420	339,44/399,9
2 – ой ЗАВТРАК		
Сок яблочно- виноградный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
Салат из квашеной капусты	40/60	11/12
Свекольник на к/б со сметаной	150/180	49,2/57,4
Картофельное пюре	110/160	102/179,4
Котлета из курицы	60/70	101,12/119,4
Компот из свежих яблок с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	75,4/94,25
Итого:	550/700	389,32/543,45
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 фруктовый	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		1362,17/1749,04

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С.