

Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Г.А. Козельская

МЕНЮ на 26.01.2026

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	30/5 40/10	105,2/127,6
Итого:	405/470	338,68/437,48
2 – ой ЗАВТРАК		
Апельсин	125	90,1
Итого:	125	90,1
ОБЕД		
Огурец соленый	40/60	40,5/62,6
Щи из квашеной капусты со сметаной	180/210	86/95
Жаркое по домашнему мясом (свинина)	160/200	206,3/320,39
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	570/700	477,65/676,79
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180/210	84,5/90,8
печенье	20/40	83,4/166,8
Итого:	200/250	167,9/257,6
УЖИН		
Каша молочная геркулесовая	170/190	197,3/230,7
Какао с молоком	200/220	95/104,5
Хлеб пшеничный	30/40	60,2/64,2
Итого:	400/450	352,5/399,4
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1426,83/1861,4

Ответственный  Антонова Е.С.