Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

_____Т.А. Козельская

МЕНЮ на 10.03.2026

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Макароны отварные с овощами	140/170	156,/195,1
Чай с сахаром	180/210	19,6/32,9
Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/5 40/10	105,2/127,6
Итого:	***355/430***	***280,8/355,6***
2 – ой ЗАВТРАК		
Сок яблочный	150/180	75,01/90,1
Итого:	***150/180***	***75,01/90,1***
ОБЕД		
Огурец соленый	40/60	40,5/62,6
суп овощной с мясными консервами	150/180	59,5/68,6
картофельное пюре	110/160	102/179,4
оладьи из печени	60/80	140,6/187,4
Компот из свежих яблок с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	***550/710***	***487,45/696,8***
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180/200	84,5/90,8
Булочка домашняя	60	172,6
Итого:	***240/260***	***257,1/263,4***
УЖИН		
Каша молочная геркулесовая	170/210	197,3/276,22
Какао с молоком	200/220	95/104,5
Хлеб пшеничный	30/40	60,2/64,2
Итого:	***400/470***	***352,5/444,92***
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		***1452,89/1850,82***

Ответственный _____Антонова Е.С.