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

МЕНЮ на 11.03.2026

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 яблочный	150/180	75,01/90,1
Итого:	***150/180***	***75,01/90,1***
ОБЕД		
огурец соленый	40/60	11/12
Помидорник со сметаной	150/180	73,8/88,6
Плов из отварной говядины	160/200	206,2/297,2
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	***540/670***	***435,85/596,6***
ПОЛДНИК		
молоко кипяченое	180/220	103,3/150,8
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	***200/250***	***163,5/215***
УЖИН		
рыба по польски	140/160	212,25/249,4
салат из зеленого горшка	60	51,48
Чай с сахаром	180/210	19,6/32,9
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	***400/460***	***343,53/397,98***
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		***1361,09/1738,88***

Ответственный _____Антонова Е.С.