

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЦРР Д/С №86

Т.А. Козельская

МЕНЮ на 29.12.2025

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		
Сок яблочно- виноградный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
Салат из квашёной капусты	40/60	11/12
суп овощной со сметаной	150/180	41,64/49,9
картофельное пюре	110/160	102/179,4
печень по строгановски	60/80	142/189,3
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	550/710	441,49/629,4
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180/200	84,5/90,8
Булочка домашняя	60	172,6
Итого:	240/260	257,1/263,4
УЖИН		
Каша манная жидкая молочная	160/200	139,01/2003
Какао с молоком	210	95/104,5
Хлеб пшеничный	30/40	60,2/64,2
Итого:	400/450	294,21/375
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1406,49//1795,38

Ответственный Эк Антонова Е.С.