

Утверждаю
Заведующий д/с №86



МЕНЮ

07.09.2026

Наименование блюда	Выход блюда, г ясли/сад	Химический состав			Эн/ц, ккал ясли/сад
		Белки, г ясли/сад	Жиры, г ясли/сад	Углеводы, г ясли/сад	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150 / 200	4,8/6,4	6,6/9,5	22,1/29,5	167,1/229,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150 / 200	0,1/0,2		7,0/8,1	28,5/32,9
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30 / 40	1,5/2,3	0,6/0,9	16,9/22,0	79,0/105,2
		6,4/8,9	7,2/10,4	46,0/59,6	274,6/367,8
II Завтрак					
КЕФИР	150 / 180	4,3/5,2	3,7/4,5	6,0/7,2	79,5/95,4
ПЕЧЕНЬЕ	25 / 25	1,9/1,9	2,5/2,5	18,6/18,6	104,3/104,3
		6,2/7,1	6,2/7,0	24,6/25,8	183,8/199,7
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150 / 200	5,3/6,7	5,0/6,5	10,8/14,4	109,9/142,8
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	120 / 140	2,9/3,4	2,8/3,3	30,5/35,6	158,7/185,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50 / 70	8,4/11,7	8,2/11,5	2,4/3,3	116,6/163,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150 / 180			5,0/6,1	20,1/24,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 30	1,3/2,0	0,2/0,3	8,5/12,7	40,8/61,2
		17,9/23,8	16,2/21,6	57,2/72,1	446,1/577,2
Уплотненный полдник					
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120 / 140	3,2/3,9	3,4/4,1	16,8/21,1	113,9/141,1
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50 / 70	9,2/12,9	12,4/17,3	4,1/5,7	164,7/230,2
ЧАЙ С САХАРОМ / НАПИТОК ИЗ ЯГОДЫ	150 / 200	0,1/0,1		7,0/25,7	28,5/103,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20 / 20	1,3/1,3	0,2/0,2	8,5/8,5	40,8/40,8
		13,8/18,2	16,0/21,6	36,4/61,0	347,9/515,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,3/58,0	45,6/60,6	164,2/218,5	1252,4/1660,0